اختراق العقل

كيف تغير عقلك إلى الأبد في ٢١ يومًا

تغلب على حالات الإدمان

اهزم الخوف

أصلح علاقاتك

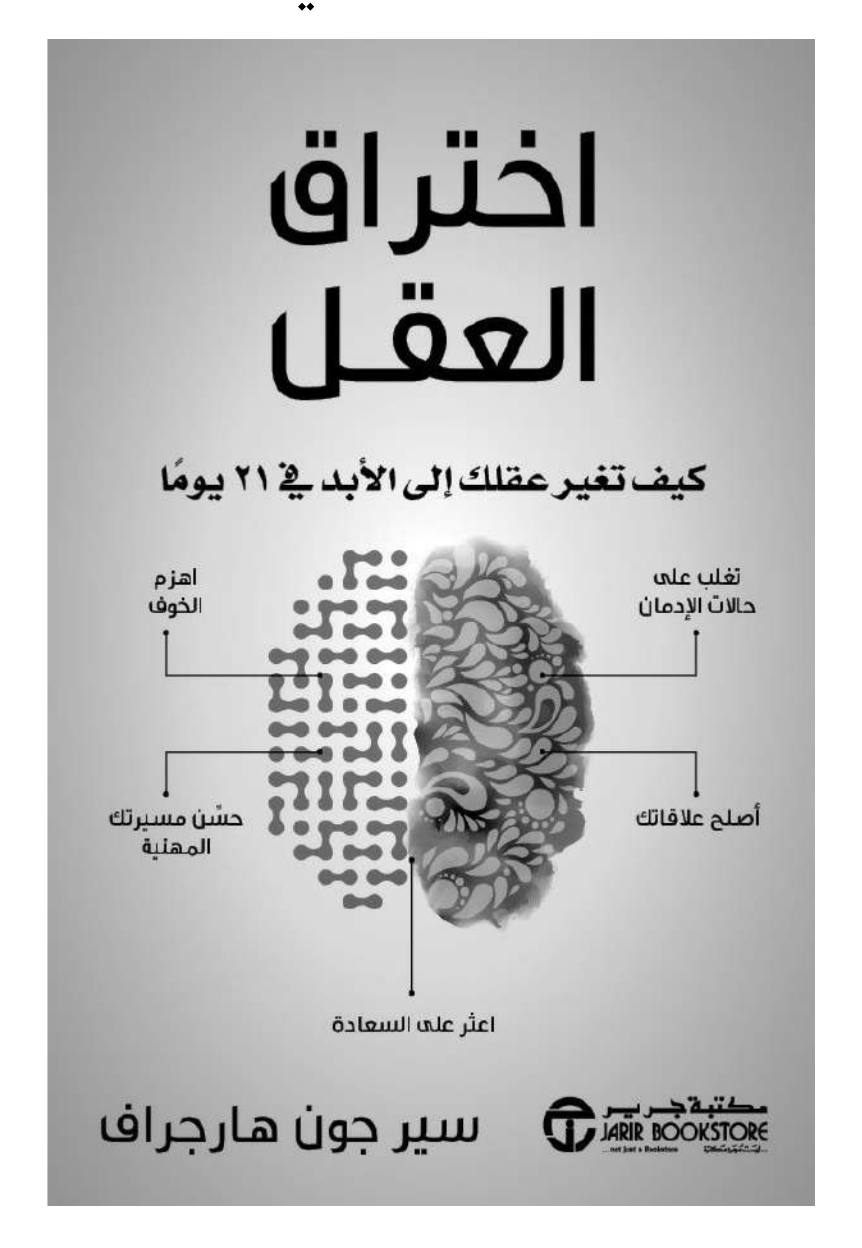
حسّن مسيرتك المهنية

اعثر على السعادة

سير جون هارجراف



الغلاف الأمامي



حقوق الطبع والنشر

اختراق العقل

كيف تغير عقلك إلى الأبد في ٢١ يومًا

سير جون هارجراف

MIND HACKING

How to Change Your Mind for Good in 21 Days

Sir John Hargrave





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٩

الأغلفة الداخلية

عقلك يمتلك عقلًا خاصًا به.

هل ترغب أحيانًا في أن تستطيع إعادة برمجة عقلك كما يفعل المبرمج بحاسبك؟ في هذا الدليل ثلاثي الخطوات لتحسين العادات العقلية، سوف تتعلم كيفية تولي مسئولية عقلك وإبعاد الأفكار السلبية والقلق - في 21 يومًا فقط!

إن المؤلف ورائد الأعمال الخبير سير جون هارجراف عانى ذات مرة حالات إدمان غير صحية، وقلقًا، وصحة عقلية سيئة. بعد فك الشفرة لتحرير إمكانات عقله الكاملة والمتوازنة، أخذت حياته برمتها منحنى مثيرًا إلى الأفضل. في هذا الكتاب، يكشف هارجراف عن الصيغة التي أتاحت له التغلب على حلقات التفكير السلبية والتخلص من عقبات الطريق العقلية إلى الأبد.

يوفر هذا الكتاب أسلوبًا سهلًا وشاملًا في الوقت نفسه لمساعدتك على الكشف عن شفرتك المصدرية العقلية وتحقيق أنماط تفكير أكثر صحة لجودة حياة أفضل. ومن خلال وجود حكايات شخصية سهلة القراءة، تستند منهجية هارجراف سهلة الفهم إلى إتقان الخطوات الثلاث الخاصة بالتحليل، والتخيل، وإعادة البرمجة، للمساعدة على تقسيم الأفكار، والعادات، والافتراضات، والسلوكيات المقيدة للذات.

(يتبع في الغلاف الداخلي الخلفي)

(تابع الغلاف الداخلي الأمامي)

من خلال معاملة مخك كحاسب وإتقان صيغة هارجراف لاختراق العقل، يمكنك، أيضًا، إحداث تحول دائم في تفكيرك، وإدراك أقصى إمكاناتك، وتحقيق الانتصار في جميع جوانب حياتك.

سير جون هارجراف مؤلف، ورائد أعمال، ومخترق للعقل. لقد أنشأ واحدًا من أوائل مواقع الفكاهة على الإنترنت في العالم، والذي أكسبه متابعين من جميع أنحاء العالم، وألف كتابين واردين بقوائم الكتب الأعلى مبيعًا. وقد زاد من نطاق هذا النجاح مؤسسًا شركة ميديا شاور، وهي شركة تسويق تنشئ محتوى ترفيهيًّا لبعض من الشركات الأكثر احترامًا في العالم، هادفة إلى "جعل شبكة الإنترنت مكانًا أفضل". وهو يعيش في بوسطن مع زوجته، وطفليه، وسرب من الدجاج.



<مقدمة>

إذا كان عدد القراءات = صفرًا
فاقرأ الكتاب.

قصتي

كان اليوم الذي توقفت فيه عن تعاطي الكحول هو اليوم الذي اقتحم فيه عملاء وكالة الخدمة السرية غرفة المعيشة في بيتي.

قد تكون كلمة "اقتحم" مبالغًا فيها، فهم يستأذنون أولًا قبل الدخول. كانوا مهذبين، كانوا ثلاثة عملاء: عميلين كبيرين في السن وعميلًا شابًّا في العشرينات من عمره. ربما كان يجب عليَّ ألا أسمح بدخولهم، لكني كنت ثملًا قليلًا بعد وجبة الغداء. وقد حدث هذا يوم الجمعة قبل عيد العمال.

في ذلك الوقت، كنت أدير موقعًا فكاهيًّا معروفًا بالمقالب التي كنا نحصل من خلالها على الدعاية والترويج. ومن المزحات المفضلة لديَّ كانت مزحة الحصول على بطاقة ائتمان باسم أحد المشاهير. كان من السهل القيام بذلك: تتصل بشركة الائتمان الخاصة بك، وتخبرهم بأنك تريد إضافة "حامل بطاقة إضافي"، وتعطيهم اسم أحد المشاهير، "باراك أوباما" مثلًا.

في الوقت الذي حصلت فيه على بطاقة الائتمان المزيفة باسم "باراك أوباما"، لم يكن قد رُشح رسميًّا للانتخابات الرئاسية في عام ٢٠٠٨، لكنني كنت أرى أنه من المحتمل أن ينتهي به المطاف في البيت الأبيض. لذا دوَّنت قصة مزحة بطاقة الائتمان، التي زادت من عدد الزيارات إلى موقعي بدرجة غير مسبوقة. كنت أخاطر بدرجة أكبر فأكبر في مزحاتي، محاولًا التفوق على نفسي، ولكني اعتقدت أن مزحة الرئيس كانت إلى حد كبير أخطرها جميعًا.

وكنت على حق في اعتقادي هذا؛ ففي اليوم التالي لترشيح أوباما الرسمي، كان عملاء وكالة الخدمة السرية على باب بيتي. وعندما وصلوا، استقبلتهم في غرفة المعيشة؛ حيث جلس اثنان من العملاء على الأريكة، وجلستُ أنا على مقعد يتسع لاثنين، ووقف أكبر العملاء سنًّا أمام المدفأة، في مواجهتي، وذراعاه معقودتان. لم يكن الأمر يشبه ما يحدث في الأفلام: فلم يكن العملاء يرتدون سماعات أذن أو نظارات شمسية. كما أنهم كانوا يجلسون في غرفة المعيشة، وهذا لم أره في أي فيلم من قبل.

أوضح العميل الذي كان جالسًا على الأريكة الأمر قائلًا: "قد لا تدرك أن وكالة الخدمة السرية لا تحمي المرشحين الرئاسيين فحسب، فنحن أيضًا نحمي الكتلة النقدية للدولة. لذا، فإنك بحصولك على بطاقة ائتمان باسم أوباما، أدخلت نفسك في شئوننا". لقد كان ذلك العميل في منتصف الأربعينيات من عمره، وذا شعر منحسر وعينين داكنتين ثاقبتين.

أضاف العميل الواقف أمام المدفأة: "إن عقوبة تزييف الهويات تصل لخمسة عشر عامًا كحد أقصى في السجن الفيدرالي". ثم نظر حوله وقال: "لديك منزل جميل هنا، وعائلة لطيفة". وتوقف لحظة ثم أضاف: "من المخجل أن تضحي بكل هذا".

لقد مررت في حياتي ببعض المواقف المجنونة، لكن في هذه المرة كان قلبي يضخ الأدرينالين بقوة إلى عقلي. ربما كان هذا هو السبب في هذه الفكرة التي خطرت لي: *لن أمنحهم بطاقة الائتمان مهما قالوا!*

ثم قال عميل ممتلئ الجسم، كانت ذراعاه لا تزالان معقودتين: "نود الحصول على بطاقة الائتمان".

كان صوتي يرتجف بينما أرد: "لا أستطيع فعل ذلك".

"أحقًّا؟ ولم لا؟".

أجبت مستخدمًا ثغرة قانونية واهية: "من الناحية القانونية، فإن بطاقة الائتمان تخص شركة الائتمان. لا أستطيع إعطاءكم إياها دون تصريح منها".

قال العميل الجالس على الأريكة، وهو يتصل بشركة الائتمان من هاتفه الخلوي: "سنتصل بالشركة". كانوا يتوقعون هذا على ما يبدو.

قلت: "ثانية واحدة"، وأسرعت إلى حقيبة الحاسوب، بساقين مهتزتين، لجلب مسجل الصوت وأنا أردف: "إذا كنت سأتخلى عن بطاقتي الائتمانية الثمينة، فعلى الأقل سأقوم بتسجيل المحادثة حتى أتمكن من الكتابة عنها على موقعي الإلكتروني".

سأل العميل الممتلئ الجسم: "ما هذا؟".

أجبته: "أحتاج لأن أخبرك بأنني سأقوم بتسجيل هذه المحادثة"، ثم ضغطت على زر التسجيل.

نظروا إلى بعضهم بعضًا، وبسرعة مفاجئة نهضوا وغادروا البيت. قال العميل الممتلئ الجسم بينما يخرجون مسرعين من الباب: "هذه المقابلة انتهت".

راقبتهم حتى استداروا وابتعدوا، وتنفست الصعداء. وبكل هدوء دخلت دورة المياه لأتقيأ.

كانت تلك الليلة من أسوأ الليالي في حياتي. كانت زوجتي غاضبة؛ لأنني لم أعطهم بطاقة الائتمان. كنا مرعوبين، ولم تكن لدينا أدنى فكرة عما إذا كان عملاء وكالة الخدمة السرية سيعودون في الليل للبحث عنها في المنزل أو لاقتيادي إلى السجن.

قالت: "إذا عادوا، فأنت تعرف ما سيجدونه".

لقد تزايد اعتمادنا على المخدرات. كنا نعتمد عليها كمصدر للإبداع والإلهام، حتى عندما تسببت في تزايد حدة المخاطر التي كنت أخوضها. كانت لديَّ عائلة صغيرة، وكان عملاء وكالة الخدمة السرية في أعقابي، ولكنني كنت أرغب في الاحتفاظ بالمخدرات أكثر من رغبتي في الاحتفاظ ببطاقة الائتمان.

قلت لها: "لا أستطيع التخلص منها. أنتِ لا تدركين صعوبة ما تطلبينه".

لكنها أصرت: "عليك أن تتخلص منها. إما أن تذهب المخدرات وإما أن أذهب أنا".

هل قالت ذلك - على الأقل أظن أنها قالت ذلك. وبطريقة ما، كنت أتمتع بالوضوح الكافي لأرى أن هذه كانت لحظة الحقيقة: إذا تابعت تعاطي الكحوليات والمخدرات، فسيتسبب ذلك - في نهاية المطاف - في نهاية زواجي وعائلتي وبيتي، كما أخبرني العميل.

في داخلي، كنت في حرب مع نفسي. كنت أريد بشدة أن أتوقف عن الإدمان، ومع ذلك لم أكن أمتلك الشجاعة للتخلي عن هذه الأشياء التي أحببتها كثيرًا. كنت غاضبًا من زوجتي وشركة أمريكان إكسبريس وحكومة الولايات المتحدة - هم من وضعوني في هذا الموقف اليائس البائس. هم المسئولون!

كنت على وشك البكاء عندما صحت أخيرًا: "إذا تخلصت منها، فسوف أتخلص أيضًا من كل المشروبات!". كنت أفكر: الكل أو لا شيء، وهذا تفكير شائع لدى مدمني الكحول. ولكن في هذه الحالة كان هذا النمط من التفكير هو ما أنقذ حياتي. فأخرجت زجاجات الشراب من الخِزانات بغضب، وجمعتها في صناديق، ثم كدستها في السيارة. وهكذا وجدت نفسي في زقاق خلف السوق المحلية، أرمي ما تقدر قيمته بألف دولار من زجاجات الشراب في صندوق القمامة.

لا أستطيع شرح مدى صعوبة ذلك. كانت عطلة نهاية أسبوع طويلة، وبينما كان الجميع يبدأون الاحتفال، كان كل ما كنت أفكر فيه هو أنني لن أستمتع بوقتي أبدًا بعد هذا. كانت الفكرة مؤلمة للغاية، لدرجة أنني اضطررت - بجهد كبير - إلى إعادة توجيه أفكاري، بحيث أتوقف عن التفكير في العواقب طويلة المدى لما كنت أفعله.

فكرت: "كان عليَّ أن أعطي هذه الزجاجات لشخص ما". ورحت أرمي الزجاجات: كانت لديَّ زجاجة شراب من حفل زفافي، وزجاجة أخرى اشتريتها من إيطاليا، وشراب فرنسي كنت أوفره للمناسبات خاصة (مثل عطلات نهاية الأسبوع). كان الإغراء بإبقاء بعض الزجاجات - لمنحها لصديق - قويًّا، ولكني ظللت أعيد توجيه أفكاري، مركزًا على رمي الزجاجة التالية، فالزجاجة التي تليها. ثم تخلصت مما تبقى من المخدرات. ثم ركبت السيارة وتجولت بها لبعض الوقت، محاولًا استجماع شجاعتي: فكِّر في كل الأوقات الطيبة التي مررنا بها بفضل هذا المخدر. فكِّر في جميع الأفكار المجنونة والمضحكة التي خطرت لنا بسببه. فكِّر في مواجهة الحياة بمفردك دون الشعور بذلك الخدر الدافئ والمريح.

أخيرًا توقفت في ساحة انتظار خالية وحدقت في صندوق المهملات. ربما لو كان بإمكاني إعادة توجيه تفكيري إلى الفعل الحركي المتمثل في التخلص من المخدر، فلربما أمكنني تحمل العواقب. لا توجد آثار طويلة المدى، بل حركة عضلية فقط متمثلة في إلقاء الحقيبة في صندوق المهملات.

وخطوة بخطوة، مشيت إلى صندوق المهملات. وقد حاول عقلي أن يمنعني، لكني ظللت أعيد توجيه أفكاري إلى الخطوة التالية، فالخطوة التي تليها، فاليوم التالي.

وبشعور ساحق من الحزن والخسارة، ألقيت المخدرات فيه، معتقدًا أنني خسرت أثمن شيء لديَّ.

لم أكن أدرك هذا في ذلك الوقت، لكن أسلوب "إعادة توجيه العقل" كان أول "حيل اختراق العقل" التي استخدمتها. لقد كانت تقنية استخدمتها مرارًا وتكرارًا في الأشهر التالية عندما كنت أكافح للبقاء واعيًا دون كحول. وبمرور الوقت، قمت بتطوير مجموعة من هذه الحيل العقلية، وإعادة برمجة حبي للمخدرات المغيِّبة للعقل بواسطة عادات عقلية مغيِّرة للتفكير.

ومثلما استغرق الأمر بعض الوقت لحدوث هذا التحول العقلي، استغرق بعض الجدالات القانونية المعقدة قبل أن أتخلى في النهاية عن بطاقة ائتمان باراك أوباما. يبدو من الجنون الآن أنني لم أسلمها على الفور، لكن ذلك يبين لي كيف يمكننا أن نكون عميانًا ولا نرى مدى جنون بعض أنماط التفكير الخاصة بنا. كان العملاء الذين كانوا يجلسون في غرفة معيشتي مجرد عَرَض من أعراض تفكيري السيئ. لكن المشكلة الحقيقية كانت أعمق من ذلك بكثير.

إنني ممتن للغاية لهذه التجربة، لأنها لم تغير رأيي فحسب، بل غيَّرت كل شيء. وصرت أشعر بجزيل الاحترام والامتنان لعملاء الخدمة السرية. فبالإضافة إلى حماية الرئيس، أنقذوني أنا أيضًا.

إعادة برمجة عقلي

كانت الأشهر القليلة الأولى من التخلي عن الكحول لا تطاق، وكذلك كنت أنا. كانت تقلباتي العاطفية لا تتوقف: أحيانًا أجد نفسي غاضبًا، ثم قلقًا، ثم متعبًا، ثم مزاجيًّا، ثم مكتئبًا، وأحيانًا كل هذا في وقت واحد. لكن كانت هناك فكرة بدأت تنبت ببطء مثل برعم من الأمل. ماذا لو كانت هناك طريقة لإعادة برمجة عقلي؟

إن البرمجة في دمي. فمن أولى ذكريات حياتي أن والدي أخذني لزيارة مختبر الحاسوب في الجامعة التي كان يعمل بها. وكنت أنظر إلى الحاسوب الرئيسي في الكلية منبهرًا بمدى عظمته. في الواقع، ربما كنت أبالغ في الأمر، لكن تأثيره عليَّ كان قويًّا. وعلى نحو ما، غرست تلك اللحظة شتلة صغيرة من هوس البرمجة في دمي.

اقترب والدي من مبرمج حاسوب مقيم، رجل ضخم مع شارب كبير يشبه شارب حيوان الفظ. قدمني والدي قائلًا: " هذا جون يا رونالد".

نظر رونالد إليَّ، بينما تدور بكرة شريط في الخلفية (ربما أقوم بخلط بعض تفاصيل هذه القصة مع سلسلة من الإعلانات التلفزيونية الخاصة بمعهد كنترول داتا). وقال: "مرحبًا، ماذا يمكنني أن أفعل من أجلك؟".

سأله والدي: "هل يمكنك عمل بطاقة مثقبة تحمل اسم جون؟".

رد: "بالتأكيد". سلمني رونالد بطاقة أكبر قليلًا من بطاقة الفهرسة، وتحمل ثقوبًا صغيرة مستطيلة. كان من المذهل أن نقف في مختبر الحاسوب بين تلك الآلات

الضخمة والغامضة التي تطلبت بِركة من سائلّ التبريد لمنعها من الانهيار. كان لديَّ شعور غريب بأنه يوجد عالمَ آخر هنا. صحيح أنني فقدت البطاقة المُثقبة، لكنني لن أفقد تلك الذكرى أبدًا.

عندما أصبحت تكلفة الحاسوب الشخصي أقل، وفي متناول الجميع، صرت أتصفح كتالوجات الحواسيب مثلما كان الأطفال في سني يتصفحون صور أحدث إصدارات المسدسات اللعبة. كنت أتطلع بشوق لأحدث الأجهزة المسماة بأسماء مثيرة، مثل
تي آر إس ٨٠، وتي آي ٩٩/٤. وقد توسلت لأهلي مرارًا حتى اشتروا لي جهاز كومودور ٦٤، وهو الحاسوب الذي غيّر حياتي.

لم يشتروا لي حاسوبًا فقط، بل سمحوا لي بالاحتفاظ به في غرفتي. وهناك فعلت البرمجة فعلتها. لم يكن هناك الكثير من الأنشطة التي يمكن فعلها في المدينة التي كنا نعيش فيها، لذلك انغمست في لغة الحاسوب السرية، وعلّمت نفسي الأساسيات: المخططات الانسيابية، والخوارزميات، والمتغيرات، وحلقات التكرار. كنت محظوظًا بما فيه الكفاية لأدرس في فصل البرمجة الأول من نوعه في مدرستي الإعدادية، وبحلول نهاية الفصل الدراسي كنت أعلم المعلمين.

إنني أتذكر بوضوح عندما قمت بأول اتصال بالحاسوب الخاص بي. كنت قد اشتريت للتو مودم لجهاز كومودور ٦٤، وقمت بالاتصال هاتفيًّا بأحد الحواسيب الخاصة بأصدقائي، وهو أحد الأشخاص القلائل في مدينتي ممن لديه مودم أيضًا (أو كان يعرف ما هو المودم). في البداية، لم تكن هناك سوى شاشة فارغة. انتظرت، لا أعرف ما يمكن توقعه. وببطء، ظهرت الرسائل التالية عبر شاشتي:

> هل يمكنك رؤية هذا؟

هنا شعرت برأسي يكاد ينفجر من الذهول. فها هو صديقي، يجلس في بيته البعيد عن بيتي، ويكتب على حاسوبه الخاص فيظهر ما يكتبه في غرفتي على الفور. كانت واحدة من تلك اللحظات المغيرة للحياة – شيئًا يشبه رسالة التلغراف الأولى لصامويل مورس.

في تلك اللحظة، أدركت أن هناك طريقة للخروج. لقد نشأت في بلدة صغيرة، ليس بها الكثير مما يمكن فعله، وأدركت فجأة أن المودم كان بوابة إلى عالم آخر. وقد استطعت التواصل مع أشخاص آخرين، بغض النظر عن مكان وجودهم، في عالم رقمي عجيب. صحيح أنه بشكل ما كان موجودًا إلى جانب العالم المادي، ولكن خلافًا للعالم المادي، منحني هذا العالم الرقمي سلطات جديدة: صار لديَّ إدراك عميق أننا نستطيع السيطرة على هذه القوى.

بعد الدراسة الجامعية، حصلت على وظيفة في شركة زيف ديفيس، أكبر ناشر لمجلات الحاسوب في العالم. وقد حدث هذا إثر اندلاع الثورة الرقمية. أتذكر أول

مرة أرسلت فيها رسالة إلكترونية، والمرة الأولى التي أرى فيها الإنترنت، والمرة الأولى التي أنشر فيها صفحة ويب. في كل مرة كان هناك شعور سعيد غير مفهوم بأن العالم أكبر وأروع بكثير مما تخيلت، وهو شعور يستمر في النمو حتى يومنا هذا.

ولأنني نشأت على مشاهدة العالم من خلال هذه العدسة للتكنولوجيا المتوسعة عالميًّا، فإنني عندما حان الوقت للتوقف عن الكحول، بدا من الطبيعي أن أرى عقلي مثل الحاسوب. ولقد أدهشني أن الكثير من المشاعر والأفكار التي كانت تراودني كانت مثل منتجات أدوبي: قوية، ولكنها مليئة بالعيوب.

هل يمكنني إعادة برمجة عقلي؟ هل يمكنني اختراق كود المصدر وتغيير الطريقة التي يعمل بها عقلي؟ هل كانت هناك خوارزمية تساعدني على الشفاء؟ بدأت البحث عن "الحيل العقلية"، وهي تقنيات لتحديد وإعادة تخطيط أفكاري المغلوطة. وقد اطلعت على الكتب المدرسية لعلم النفس وعلم الأعصاب وعلوم الحاسوب. وغمرت نفسي في أحدث الأبحاث. وجمعت تقنيات من أعظم العقول في التاريخ، من "ألبرت أينشتاين" إلى "بنجامين فرانكلين" إلى "نيكولا تيسلا". كان هدفي هو إنشاء صيغة ووضع مجموعة من التمارين - بأشياء يمكنني القيام بها وقياسها - تسمح لي بتصحيح أفكاري المغلوطة، ثم كتابة شفرة جديدة قوية بما يكفي لإطلاق حياتي إلى مسارات جديدة مثيرة. ومع ممارسة هذه التدريبات العقلية يومًا بعد يوم، وجدت أنني لم أكن فقط أحافظ على وعيي بعدم تعاطي الكحول، بل إن عقلي كان يتحسن أيضًا. مثل لحظات الانفتاح التي مررت بها مع التكنولوجيا، فإنني وجدت نطاق عقلي نفسه ينفتح ويتوسع، وكذلك حدث في حياتي.

بعد سنوات، أجيء إليك برسالة أمل قوية. والأمر لا يقتصر على أنني صرت أكثر صحة وثراءً وحكمةً، لكني صادقت عقلي. أنا سعيد في زواجي، ورجل أعمال ناجح، ومحاط بأصدقاء رائعين. إن حياتي غنية بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، وتنمو لتصبح أكثر ثراءً يومًا بعد يوم. وأريد أن أطلعك على ما وجدته.

فكر في المشكلات التي تواجهها في حياتك، سواء في العمل، أو المال، أو الصحة، أو العلاقات، أو الأطفال، وفكِّر في مقدار الوقت الذي تقضيه في التفكير بشأنها. إذا كنت تكره هذا الشعور بالقلق والهوس والشك، فالحيل العقلية هي ما تنشده. ستتعلم كيفية تعديل مسار حلقات التفكير السلبية التي تبقيك عالقًا، والتخلص من فوضى الأفكار.

وفي الوقت نفسه، فكر في أهدافك وأحلامك، سواء أكانت العثور على السعادة، أم إقامة علاقات، أم الوصول للنجاح، أم تحقيق ثروة، أم السيطرة على مقاليد حياتك. يعلمك اختراق العقل كيف تبدأ كل هذه الأشياء داخل عقلك، وكيف يمكنك إعادة برمجة طريقة تفكيرك للوصول إليها، لتنعم بأفضل الأشياء التي تقدمها الحياة.

هذا ليس مجرد كتاب عن التغلب على الإدمان. بل هو كتاب عن التغلب على قيودك العقلية. أنت على وشك تعلم تقنيات قوية تساعدك على تحقيق أي شيء يمكنك تخيله، سواء كان إنقاص الوزن، أم تغيير بعض العادات، أم بدء مشروع، أم العثور على الحب، أم تحقيق ثروة. عقلك يحمل إمكانات غير مستغلة لا تصدق، فاستعد لتتعلم كيف تجعله منفتحًا.

مرحبًا بكم في عالم اختراق العقول.

< ما هو اختراق العقل؟ >

المخترق: "شخص يستمتع بتعلم تفاصيل أنظمة البرمجة، وكيفية توسيع إمكاناتها، مقارنة بمعظم المستخدمين الذين يفضلون تعلم الحد الأدنى الضروري فقط" .
_ قاموس المخترقين [١]
حدثت واحدة من أعظم اللحظات في تاريخ الحاسوب - كما يحدث في كثير من الأحيان - في حجرة مكتب عادية.
كان "ستيف وزنياك" يعمل في وقت متأخر. وبعد الانتهاء من عمله اليومي في شركة هوليت - باكارد، كان غالبًا ما يبقى ليلًا للعمل في مشروع جانبي سري. كان ذلك في منتصف السبعينيات، حيث كان جهاز ألتير ٨٨٠٠ الذي يمكن لصاحبه تجميعه بنفسه، والمصمم خصيصًا للهواة، مصدرًا لإلهام "ستيف وزنياك" وزميله "ستيف جوبز". كانت لديهما فكرة ثورية؛ وهي أنهما يستطيعان تقديم جهاز حاسوب مماثل لكنه مُجمَّع بالفعل. وسيظل المستخدم بحاجة إلى إضافة لوحة مفاتيح وشاشة وصندوق للحاسوب، ولكن مع تجميع اللوحة الأم بالكامل بحيث تكون جاهزة للاستخدام.
هذا الحاسوب - الذي سيعرف فيما بعد باسم آبل ١ - هو المشروع الذي كان "وزنياك" يعمل عليه كلما وجد لحظة فراغ. ولتمويل اختراعهما، باع "وزنياك" آلته الحاسبة المفضلة إتش بي ٦٥، بينما باع "جوبز" سيارته الفولكس فاجن. ومن بين الاثنين، كان "وزنياك" هو العبقري التقني. وهكذا ليلة بعد ليلة، وبعد مغادرة زملاء العمل، كان "وزنياك" يعمل وحيدًا بكل جد، للوصول إلى هذا الحاسوب الرائد.
وذات ليلة، وَصَّل "وزنياك" لوحة مفاتيح وشاشة عرض بنموذجه الأولي، وحدث شيء مدهش: لقد نجح.
يتذكر "وزنياك" تلك اللحظة قائلًا: "لقد كبست بعض الأزرار على لوحة المفاتيح فصدمت! حيث رأيت الحروف أمامي معروضة على الشاشة. كانت هذه هي المرة الأولى في التاريخ التي يكتب فيها أي شخص حرفًا على لوحة المفاتيح ويراه على شاشة الحاسوب أمامه مباشرة".[٢] اليوم، نحن محاطون بالشاشات، لذا من الصعب أن نشعر بما شعر به "وزنياك" لحظتها. كان الأمر بمثابة بوابة تنفتح على بُعد آخر: اكتشاف عالم كامل أصبحت لدينا القدرة على التلاعب به.
في بعض الأحيان لا يزال يراودني الشعور نفسه بالدهشة والإثارة عند استخدامي الحواسيب، حتى عندما أفعل شيئًا عاديًّا مثل كتابة هذه الفقرة. كيف يمكن أنه بضغطة على مجموعة من المفاتيح البلاستيكية تظهر هذه الكلمات متوهجة على الشاشة؟ كيف يمكن أنه ببضع كبسات أَصِل على الفور إلى مخزون يحوي كامل المعرفة البشرية؟ كيف يمكن أنه بلمسة إصبع أقوم بإطلاق صاروخ إلى الفضاء؟

لأول مرة في التاريخ، صرنا نحن البشر نعيش في عالمين: العالم المادي للأشياء، والعالم الرقمي المتمثل في مواقع الويب والتطبيقات وألعاب الفيديو. قد لا نزال ندعو العالم المادي "العالم الحقيقي"، ولكننا نقول هذا مجازًا؛ فالعالم الرقمي ليس أقل "واقعية" من العالم المادي، لكنه مختلف فحسب.
وبالمثل، فإن عالمنا العقلي ليس أقل "واقعية" من العالم المادي، لكنه مختلف فحسب. أعطتنا الحواسيب نموذجًا ممتازًا للتفكير بشأن العقل. فأفكارنا مثل وحدات البت: عابرة، وسريعة الزوال، وغير مرئية. ولكن باستخدام بعض الأدوات الأساسية، يمكننا السيطرة عليها والتحكم فيها للقيام بأشياء جديدة ومدهشة، والوصول إلى لحظات اكتشاف مثل تلك التي وصل إليها "وزنياك" وهو جالس في مقعده قبل سنوات عديدة.
إن اختراق العقل يُشبه توصيل لوحة مفاتيح برأسك.

المخترقون الأوائل

"احتقر معظم أفراد جيلنا الحواسيب باعتبارها تجسيدًا للتحكم المركزي. لكن مجموعة صغيرة – أطلق عليهم فيما بعد اسم المخترقين – آمنت بالحواسيب، وبدأت في تحويلها إلى أدوات للتحرر. وقد تبين أن هذا هو الطريق الحقيقي للمستقبل".

_ "ستيوارت براند"، كاتب ومخترق حاسبات [٣]

لو أنك كنت مستخدمًا للحاسوب في السبعينيات، فهناك احتمال كبير أنك كنت من المخترقين.
لقد ازدهر المخترقون في حرم الجامعات والمعاهد مثل معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ومعهد ستانفورد، بالإضافة إلى المئات من شركات المقاولات الدفاعية ومختبرات الأبحاث حول العالم. كانوا مهووسين بالتعلم بقدر ما كانوا غير مهتمين بالنظافة. كان المخترقون غالبًا منعزلين، ويكتبون بأصابع ملطخة ببقايا البيتزا بسرعة لا يمكن استيعابها.
ربما كانوا منعزلين، لكنهم لم يكونوا وحدهم. ففي الأيام الأولى، تواصل المخترقون عبر شبكة عالمية عالية السرعة تعرف باسم أربانت، وهي مقدمة مبكرة للإنترنت. كانت هذه الوسيلة الجديدة الغريبة تسمح لهم بتبادل الأفكار، والمعلومات، والمصطلحات، والنكات. كان مجتمعًا مبتكرًا وتعاونيًّا من المهووسين ذوي التفكير المماثل.
كان "الاختراق" بمثابة شارة شرف؛ فهو يعني أنك لا تحب التكنولوجيا فحسب، بل تفهم كيف تستخدمها للابتكار والاستكشاف. ويمكنك كتابة برامج جديدة عن

طريق التلاعب ببعض الأكواد الغامضة. ويمكنك بناء اللوحة الأم الخاصة بك. ويمكنك أن تجعل الحاسوب يفعل شيئًا لم يتخيله أحد من قبل.

ومع نمو عددهم، أصبح المخترقون قبيلة لها لغتها وقيمها وروح الدعابة الخاصة بها. ومع نمو القبيلة، نمت قوتها. فأصبحت "أربانت" في نهاية المطاف شبكة الإنترنت، التي غَيرت جميع جوانب الحياة الحديثة: التعليم، والحكومات، والمال، والعلاقات، بل حتى نظرتنا إلى العالم. بعد سنوات عديدة قادمة، سيوافق المؤرخون على أن الثورة الرقمية جعلت عصر النهضة أشبه بنزهة في الحديقة.

كل هذا بدأ بواسطة المخترقين.

واليوم، تبدأ ثورة مماثلة، لا تدور أحداثها على لوحات المفاتيح والشاشات، بل داخل عقلك. ومثل الثورة الرقمية – التي لا يمكن "رؤيتها"، بيد أنها كانت عميقة الأثر – فإن هذه الثورة بمثابة نيزك صامت يندفع نحو الأرض، سيُحدث تحولًا هائلًا في التفكير البشري. ومثلما قلب المخترقون الأوائل العالم رأسًا على عقب باستخدام التكنولوجيا، فكذلك سيقلب المخترقون العقليون عالم الفكر.

المبدأ الأول: اختراق العقل مجاني

"لكي ينضم المرء إلى المخترقين، كان عليه أن يقبل نظرية أن كتابة برنامج حاسوبي هي البداية فقط. **فتطوير** البرنامج هو الاختبار الحقيقي لمهارات المخترقين".

— سام ويليامز، من كتاب *Free as in Freedom*
Richard Stallman’s Crusade for Free Software [4]

إذا كان هناك رجل واحد في العالم لا يحصل على التقدير الكافي لإسهاماته في المجتمع، فهو "ريتشارد ستالمان".

يستحق "ستالمان" أن يحظى بمقدار الشهرة الذي يتمتع به "تشارلز باباج" و"ألان تورينج" وجميع النجوم الآخرين في عالم مهووسي الحواسيب. لقد أثر "ريتشارد ستالمان" – الشخصية المعقدة المثيرة للجدل – بقوة على حياتك وعلى التقنيات التي تستخدمها. والشيء الذي جعل "ستالمان" يبدأ حملته المغيرة للتاريخ كان انحشار بعض الورق في الطابعة.

في عام ١٩٧٧، كان "ستالمان" مبرمجًا في مختبر الذكاء الاصطناعي التابع لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا. وكان كلما أراد طباعة مستند من مكتبه، يتعين عليه إرسال مهمة الطباعة إلى الطابعة المشتركة، التي كانت موجودة في طابق أعلى. وبعد صعود سلالم الدرج، كان "ستالمان" غالبًا ما يجد أن الطابعة قد تكدس بها الورق، وعالقة في منتصف مهمة طباعة لشخص ما. كان يعالج الأمر، ثم يجلس بجانب الطابعة إلى أن ينحشر الورق مرة أخرى. قد يحدث ذلك مرات عديدة، إلى أن ينفد الورق من الطابعة.

كان "ستالمان"، البالغ من العمر ٢٧ عامًا، قد تخرج للتو في جامعة هارفارد، وأصبح عضوًا عاملًا في مجتمع المخترقين. وبينما كان يقف أمام الطابعة، يحل مشكلة انحشار ورق جديدة، بدأ في التعامل مع المشكلة مثل المخترقين: لم يتمكن من منع انحشار الورق في الطابعة، لكنه كان يستطيع تحفيز زملائه في العمل على حل المشكلة.

عاد "ستالمان" مندفعًا إلى مكتبه، وفتح الكود المصدري لبرنامج الطابعة، وتوصل إلى اختراق رائع: مَنْ سيكون الأكثر رغبة في حل مشكلة انحشار الورق؟ شخص ما ينتظر لطباعة وثيقة. لذلك كلما حدثت هذه المشكلة، يقوم بإصدار تعليمات للحاسوب المركزي لإرسال هذا التنبيه إلى كل شخص في انتظار طباعة شيء ما:

> الورق منحشر في الطابعة، يرجى حل المشكلة.

عن طريق إرسال هذا التنبيه إلى الأشخاص الذين ينتظرون مهام الطباعة، استخدم التعهيد الجمعي (قبل أن يُصبح مصطلحًا معروفًا) وأوجد الحل. كان الحل بسيطًا ومميزًا، والأهم، ناجحًا. . . حتى اليوم الذي وصلت فيه الطابعة الجديدة.

تم التبرع بطابعة ليزر جديدة بواسطة مختبر شركة بارك في زيروكس، وهي وحدة الأبحاث والتطوير المسئولة عن الابتكارات التي غيَّرت العالم مثل واجهة المستخدم الرسومية، والإيثرنت، والحاسوب الشخصي. ولكن في هذه الحالة، قامت زيروكس بخطأ غيّر العالم: رفضت منح الكود المصدري لبرنامج الطابعة. وهذا يعني أن "ستالمان" لن يتمكن من إعادة برمجته. وهكذا عندما حدثت مشكلة انحشار الورق التي لا مفر منها، عاد "ستالمان" يضرب رأسه في الطابعة، ودمه يغلي غيظًا مع خروج كل ورقة من الطابعة ببطء لا يطاق.

يمكن لمعظمنا أن يتذكر ذلك المشهد في فيلم *Office Space*، والذي يقوم فيه ثلاثة مهووسين بإخراج طابعة إلى حقل لإعدامها بطريقة مشابهة لتلك التي تستخدمها العصابات عند إعدام ضحاياها. يمكن أن تتراكم مضايقات التكنولوجيا الصغيرة بمرور الوقت إلى أن تجد نفسك في يوم من الأيام وقد تفجر غضبك، وتجد يديك ملطختين بالحبر.

ولذا يمكنك أن تفهم سبب تعقُّب "ستالمان" لمبرمج برنامج الطابعة، الذي كان يعمل في جامعة كارنيجي ميلون، ثم زيارته له. طلب "ستالمان" بطريقة ودية الحصول على نسخة من الكود المصدري، ولكن المبرمج رفض.

اشتعل الغضب داخل "ستالمان".

يقول "ستالمان" عن هذا اليوم: "كنت غاضبًا للغاية، ولم أتمكن من التفكير في طريقة للتعبير عنه؛ لذلك ابتعدت وخرجت دون كلمة أخرى". [٥] بالنسبة إلى "ستالمان"، كانت هذه خيانة لأخلاقيات المخترقين، وانتهاكًا للقانون المشترك الذي يفرض على الجميع مشاركة الأكواد.

وأشعل هذا الأمر حربًا شرسة؛ حيث أصبح "ستالمان" ناشطًا داعمًا لفكرة أن جميع البرامج يجب أن تكون مجانية في الاستخدام والدراسة والتوزيع والتعديل. فبدأ توزيع نشرات رسمية، [٦] وأنشأ مؤسسة فري سوفتوير فاونديشن، واخترع بديلًا جديدًا لحقوق التأليف والنشر وسمَّاه كوبي ليفت أو ترخيص الحقوق المتروكة. كانت فكرته الثورية أن البرمجيات ذات ترخيص الحقوق المتروكة يمكن تعديلها ونسخها بحرية، طالما كان البرنامج الناتج مجانيًّا أيضًا.

بعبارة أخرى، يمكن للمبرمجين أن يطمئنوا إلى أن الجهد الذي يبذلونه في تحسين البرمجيات – مثل استخدام اختراق إلكتروني في حل مشكلة انحشار الورق في الطابعة – سيفيد العالم إلى الأبد، ولن يُحبس في براءة اختراع لدى بعض شركات البرمجيات الكبرى.

كان لترخيص "الحقوق المتروكة" الذي اخترعه "ستالمان"، والمتغيرات الأخرى التابعة له، آثار غيرت شكل العالم. لقد أنتج نظامي تشغيل جنو، ولينكس، اللذين يديران حاليًّا ثلث جميع خوادم شبكة الإنترنت. كما أدى ذلك إلى ظهور خادم أباتشي، المستخدم في أكثر من نصف خوادم العالم. [٨] وكذلك أدى إلى ظهور متصفح فايرفوكس، الذي يستخدمه ربع مستخدمي الإنترنت. وهناك أمثلة أخرى مثل تطبيق بوتي وبرنامج جنو لمعالجة الصور؛ وبرنامج بجزيلا، وبرنامج موزيلا ثندربرد، وعملة بيتكوين. يمكنك أن تضع قائمة بآلاف المشروعات، وملايين المطورين، ومليارات المستخدمين ممن يستفيدون من البرامج المجانية.

وكل هذا بدأ كفكرة داخل عقل ريتشارد "ستالمان".

حركة اختراق العقل هي حركة مجانية. إنني أطلق عليها اختراق العقل من دون أن أضع بجوارها رمز العلامة التجارية، لأنها ملك لنا جميعًا.

كما أن النسخة الإلكترونية من هذا الكتاب تخضع لرخصة المشاع الإبداعي، وهي متاحة مجانًا.[١٠] كما أن الأدوات والتقنيات التي ستتعلمها في هذا الكتاب مجانية أيضًا، ما يعني أنه يمكن نسخها وتعديلها وتحسينها.

ومثل البرامج مفتوحة المصدر، نحن نخترع علمًا لتحليل الذات. وهدفنا هو أن نكون قادرين على القول بدرجة عالية من الثقة: "إذا كنت تفعل (س)، فعندئذ يمكنك توقع النتيجة (ص)"، مع اختبار ذلك وإعادة اختباره على مئات الآلاف من المتطوعين. ينبغي ألا تكون هذه تعليمات غامضة على غرار "فكّر بشكل إيجابي"، بل أشياء محددة يمكنك القيام بها. ويجب أن تصلح لغالبية الأشخاص الذين يبذلون ما يكفي من الجهد للقيام بها بالفعل.

لم يكن "ستالمان" يعرف كيف يقوم بإصلاح الطابعة، لذا توصل لحيلة سمحت له بالعمل في ظل هذا القيد. ويجب أن تكون لحيل العقل روح حلول المشكلات الإبداعية نفسها. ويجب أن تسمح للغالبية منا باختراق عقولنا من خلال الحلول البسيطة والأنيقة التي يحلم بها الأشخاص الأذكياء مثلك.

المبدأ الثاني: اختراق العقل تجريبي (وأنت التجربة)

مثل الكثير منا، كان "سيث روبرتس" يعاني من حب الشباب. وقبل أن يصبح أستاذًا فخريًّا في علم النفس بجامعة كاليفورنيا في بيركلي، وعالمًا محترمًا، ومؤلف الكتب الأكثر مبيعًا، كان "سيث روبرتس" يعاني بثورًا على وجهه. وقد وصف له إخصائي الأمراض الجلدية مضاد التتراسيكلين الحيوي، وهو علاج حب الشباب الشائع في ذلك الوقت. كان "روبرتس" طالبًا في الدراسات العليا، يدرس علم النفس التجريبي، وهكذا بدأ بالتجربة على نفسه أثناء دراسته: نوّع الجرعة اليومية من التتراسيكلين، ما بين صفر وحتى ستة أقراص، وكان يدُوِّن عدد البثور على وجهه كل يوم.

وقد دهش "روبرتس" حينما وجد أن جرعة الدواء لا تُحدث فرقًا من أي نوع.

وذات يوم نفد التتراسيكلين لدى "روبرتس"، فاستخدم كريم البنزويل بيروكساد بدون وصفة طبية. ولدهشته، قَلَّ عدد البثور. وعندما توقف عن استخدام كريم البنزويل بيروكسايد، ظهرت المزيد من البثور. وبإعادة استخدامه، قل عدد البثور من جديد. فأظهرت هذه التجربة الذاتية البسيطة أن التتراسيكلين لم ينجح في علاج حب الشباب، بينما نجح البنزويل بيروكسايد. لقد تعلم شيئًا لم يكن إخصائي الأمراض الجلدية "الخبير" يعرفه (أظهرت دراسات بحثية لاحقة أن أنواعًا معينة من حب الشباب تكون مقاومة للمضادات الحيوية، ولكن بالطبع كان "روبرتس" يعرف ذلك بالفعل).

يقول "روبرتس" في كتاب "تيم فيريس" الرائع عن التجريب الذاتي *The 4 – Hour Body*: "لقد أثبتت تجربتي أن استخدام التجريب الذاتي في تعزيز جودة الحياة له تأثير بالغ القوة. لم أكن خبيرًا في أي شيء قمت بدراسته. . . لكنني اكتشفت مرارًا وجود علاقات سبب ونتيجة كانت غائبة عن الخبراء". [١١]

يمكنك تطبيق التمارين التي ستقرؤها في هذا الكتاب على نفسك. في الواقع، الطريقة الوحيدة لإثبات أنها تصلح لك هي عبر **التجريب على نفسك**. وبالعمل معًا، يمكن لحيل الاختراق العقلية تجميع تجاربنا الذاتية. يمكننا أن نحدد، عبر ملايين الاختبارات الشخصية، ما يصلح لمعظمنا، ما يجعل البرنامج أفضل وأفضل.

إنك تستفيد من كل مخترقي العقول الذين سبقوك، وبدورك ستساعد الجيل القادم منهم. وعبر اختبار هذا النظام بنفسك، فإن هذا سيقلل مشكلات حياتك الشخصية.

ونظرًا لأن العقل يعد بمثابة تجربة شخصية حميمة، فأنت الشخص الوحيد الذي يمكنه تحديد ما إذا كان هذا النظام سيصلح لك. فطبيعة العقل تعني أنه لا يمكنك الاعتماد على توصيات الآخرين، وعليك أن تكتشف صلاحية تلك الأشياء بنفسك. فأنت العالِم، وعقلك هو التجربة.

المبدأ الثالث: اختراق العقل يتمحور حول الإتقان

فكر في بداية مرحلة هوسك. وبغض النظر عما كنت مهووسًا به، سواء أكان الحاسوب أم المجلات الهزلية أم الشموع، حاول استعادة ذلك الشعور باكتشاف الشيء الذي أحببته كثيرًا. لقد كنت تمارس هذا الشيء دون مقابل. وكنت مدفوعًا لممارسته بقوى أكبر منك.

كان هوسًا رائعًا ومحفزًا فكريًّا. والأهم من ذلك أنه كان هناك ذلك الشعور الذي لا يسعني سوى أن اطلق عليه اسم القوة المبهجة الناتجة عن معرفة كل شيء يفترض معرفته حول هذا الموضوع.

إذا كان عليك أن تعبر عن هذا الشعور بكلمة واحدة، فستكون "الإتقان". في كتابه الحافز: الحقيقة المدهشة بشأن الأشياء التي تحفزنا*، يذكر "دانيال إتش. بينك" أن الإتقان يعتبر أحد الدوافع العظيمة للإنجاز.[١٢] لماذا نقضي ساعات في رسم خرائط تفصيلية لمكان خيالي، أو حفظ لحن معقد على القيثارة. لا أحد يدفع لنا مقابلًا لذلك، فالشعور بالرضا الناتج عن الإتقان أكبر من أي مكافأة مالية.

الشيء الوحيد الذي يعبّر عن المهووسون هو رغبتنا في غزو جزء صغير من العالم. نحن نُحوِّل كل إمكاناتنا وذكائنا نحو قطعة صغيرة من العالم، راغبين في امتلاكها بشكل كامل، سواء أكان ذلك خوض معركة مزيفة بالفؤوس – كما كان يحدث في عصر النهضة – أم صنع أكبر رافعة من الورق في العالم، أو حفظ جميع أغاني فيلم *The Music Man*. نحن نريد تنظيم الفوضى، والسيطرة على الخارجين عن السيطرة.

يمكن تلخيص كل هذا في كلمة واحدة: الإتقان.

إتقان التحكم يعني إتقان التحكم في حياتك. ليس هناك مسعى أكثر جدارة بالاهتمام. ومثلما تشعر بالرضا عند إيجاد جميع الأسلحة المخبأة في لعبة الفيديو المفضلة لديك، أو عند حفظ قصائد طويلة بلغة الكلينجون الخاصة بسلسلة أفلام *star trek*، فإنه إذا كان بإمكانك تخصيص جزء بسيط من ذلك الوقت لإتقان التحكم في عقلك عوضًا عن ذلك، فستحظى بمفتاح رئيسي يمكنه فتح جميع الأبواب المغلقة.

إن ما يسعى إليه مخترقو العقل هو التعامل مع العقل بهذا المزيج العبقري العجيب من الفضول والشغف، وبتلك الروح الغازية الراغبة في الكمال. تذكر أن هذا الشعور هو الوقود الذي يحركك. ينصح مؤسس نيرديست "كريس هاردويك" في كتابه الممتاز *The Nerdist Way*، بأن تكتشف إذا ما كان بإمكانك تطبيق قدرتك على التركيز على شغفك، ولكن على عقلك.

اختراق العقل مجاني. اختراق العقل تجريبي. اختراق العقل يتمحور حول الإتقان.
لقد تعلمنا القواعد الأساسية. الآن دعونا نتعلم كيفية الاختراق.

مرحبًا أيها العالم!

الساعة ٢ ظهرًا. كان يومًا غائمًا من أيام نوفمبر، وكان ما يقرب من مائة مطور يكتبون على حواسيبهم المحمولة بشغف في مجمع مايكروسوفت في كامبريدج، ماساتشوستس. هناك طاولة كبيرة مليئة بمشروبات الطاقة والقهوة والمعكرونة نصف المأكولة، وهو دليل على وجود جلسة تكويد ضخمة استمرت طوال الليل. أحد المطورين ينفخ في ماصة فوق لوحة دائرة إلكترونية، محاولًا عزف أغنية "ماري لديها حمل صغير"، وكأن تلك الماصة صارت هارمونيكا. بينما تجلس مجموعة أخرى منهم في غرفة مؤتمرات أمام شاشة ضخمة، تومض في الوقت المناسب مع إيقاع موسيقى التكنو.

كان هذا هو يوم مخترقي الموسيقى، وهو عبارة عن "هاكاثون" مدته أربع وعشرون ساعة، يقومون فيه باختراع شيء رائع يتعلق بكل من التكنولوجيا والموسيقى. الهدف من الهاكاثون هو عرض الفكرة ثم اختراع التطبيق، ثم تقديمه [١٤] بحيث يعمل ضمن نافذة زمنية قصيرة للغاية، كأربع وعشرين ساعة على سبيل المثال. تعرض الفرق أفكارها أمام جمهور متحمس، وتبدأ ماراثون تكويد يستمر طوال الليل، ثم تعرض البرنامج أو التطبيق النهائي بعد ظهر اليوم التالي. وعلى عكس دورة تطوير البرمجيات التقليدية التي يمكن أن تستغرق عدة أشهر، تجمع الهاكاثونات هذه القدرات على الابتكار وحل المشكلات في يوم واحد كله إثارة وحماس.

بحلول الساعة ٣، يحين وقت العروض في غرفة الاجتماعات الرئيسية. يكون هناك ستون فريقًا، ما يعني أن كل مجموعة تحصل على دقيقتين بالضبط لتقديم عرضها. يعرض الفريق الأول أداة مصنوعة من الخيوط، تعزف عينات تم تسجيلها مسبقًا عند جذب أوتارها. يعرض فريق آخر تطبيقًا يسمى Hipstars، يحلل ذوقك الموسيقي، ويقترح عليك الأغنيات مع تصنيفها من واحد إلى خمسة نجوم. ويعرض فريق آخر تطبيق موسيقيًّا يستشعر دخولك الغرفة، ثم يقوم بإشعار الحاسوب لتشغيل الأغنية التي حددتها مسبقًا. هذه العروض التجريبية مبدعة وغريبة ومسلية، ومختَرعة بالكامل خلال أربع وعشرين ساعة.

كيف يفعلون هذا؟

إن التحدث عن "الطريقة الصحيحة" للاختراق هو مثل التحدث عن "الطريقة الصحيحة" لعزف موسيقى الجاز، أو كتابة رواية، أو تربية طفل؛ فهو مزيج من المهارات الإبداعية والتقنية، والفن، والعلم. ومع ذلك، هناك عملية شاملة يمكننا التحدث عنها في ثلاث فئات عامة.

- **التحليل**. أي النظر إلى قطعة تكنولوجية حالية واكتشاف كيف تعمل. إذا كنا سنخترق جهاز التحكم عن بعد، على سبيل المثال، فسنتعلم كل شيء

عن أكواد البرمجة أو الدوائر الخاصة به. وبمرور الوقت، نحدد المشكلات أو الأخطاء ونفكر في طريقة لتجنبها.

- **التخيل**. الإبداع هو جوهر الاختراق، مصحوبًا في الغالب بالتسلية والمرح. هنا نتخيل شيئًا جديدًا، استخدامًا غير متوقع لشيء ما: أيمكن أن يرفع جهاز التحكم عن بُعد مقعد المرحاض لأعلى ولأسفل؟

- **إعادة البرمجة**. أي إعادة توظيف التكنولوجيا لتنفيذ ما تخيلناه. نُدوِّن الكود، ونلحم لوحة الدائرة الكهربائية، ونثبت عوامة طرد المياه. ومن خلال المهارة والتكرار والمثابرة، نجعل الفكرة حقيقة (ها هو مقعد مرحاض يمكن التحكم فيه عن بعد!).

عند اختراق العقل، فإننا نسير على النهج نفسه، حيث نقوم **بتحليل** "الكود المصدري" للعقل، ثم **تخيل** مقدار الروعة في جعله يفعل شيئًا آخر، ثم **إعادة برمجة** الكود بعزم وإصرار إلى أن نرى حياتنا تتحول.

ينقسم هذا الكتاب إلى ثلاثة أجزاء: التحليل، والتخيل، وإعادة البرمجة، كما أنه يحتوي على "ألعاب العقل" التي ستمارسها بنفسك لمساعدتك على تعلم المهارات المختلفة. وسوف أشجعك بشدة على ممارسة ألعاب العقل، وتتبع إنجازاتك اليومية عبر حل التمارين الموجودة في نهاية هذا الكتاب، أو عبر التطبيق على www.mindhacking. هذه هي الطريقة التي تراقب بها تقدمك، وتثبت لنفسك أن البرنامج يعمل. وتذكر أن تدّون نتائجك مثل العلماء.

لن يساعدك التدوين على تعلم حيل اختراق العقل وحسب، بل هناك دراسات متعددة أظهرت أنه سيساعدك على الإحساس بشعور أفضل.[١٥] في إحدى التجارب، بدأ بعض الأشخاص الذين فقدوا وظائفهم مؤخرًا في قضاء بضع دقائق كل يوم في كتابة أفكارهم ومشاعرهم حول فقدان الوظيفة في مفكرة شخصية. بعد عدة أسابيع، حدث تحسن جسدي ونفسي لهؤلاء الأفراد، وأعيد توظيفهم على نحو أسرع ممن لم يدونوا أفكارهم ومشاعرهم.[١٦]

عندما نفكر في المستكشفين الكبار مثل "كولومبوس"، و"فيسبوتشى"، و"كوستو"، فإننا نعتبرهم أبطالًا شجعان غزوا العالم. ولكن بعد استكشاف العالم الخارجي، تأتي المرحلة التالية الداخلية، باستكشاف النطاقات الغامضة داخل عقولنا. وأولئك الذين يستكشفون إمكاناتهم العقلية هم الجيل القادم من المستكشفين. وأفضل شيء في هذا الأمر هو أنه يمكنك الانضمام إلينا. ولكن، عليك رسم خريطة، مثل هؤلاء المستكشفين.

(لم يكن ماجلان يذهب إلى أي مكان دون قلم رصاص).

حان وقت اتخاذ القرار.

لحظة الحقيقة

عند تعلم لغة برمجة جديدة، هناك تقليد شائع بين المهووسين، وهو البدء بإنشاء برنامج بسيط من سطر واحد يعرض هذه الكلمات:

> مرحبًا أيها العالم!

هذه هي الخطوة الأولى السهلة لتعلم لغة جديدة، وتُمثل كذلك نوعًا من الميلاد السعيد في بيئة جديدة. إذا كنت تريد حقًّا أن تتعلم حيل اختراق العقل (وليس القراءة عنها فقط)، فأنا أتحداك الآن لتحقيق رغبتك، والتغلب على جمودك، واتخاذ هذه الخطوة الأولى الحاسمة!

لعبة عقلية

قبول التحدي

انتقل إلى جزء التمارين الموجود في نهاية هذا الكتاب. اكتب تاريخ اليوم، متبوعًا بعبارة "مرحبا أيها العالم!".

حدد وقتًا ومكانًا معينين ستمارس فيهما حيل اختراق العقل بشكل يومي، واحتفظ بالكتاب في هذا المكان لتسجيل تقدمك اليومي.

يمكنك أيضًا تنزيل التطبيق على www.mindhacki.ng للتذكير اليومي، وتلقي الدعم من المحيطين بك.

تتمتع النسخة المطبوعة من هذا الكتاب بفوائد قوية. أولًا، يمكنك الكتابة مباشرة في جزء التمارين، وآمل أن تفعل ذلك، فالكتاب مصنوع من الورق، وقد اختُرع الورق للكتابة. ثانيًا، يمكن أن يعمل الكتاب كمحفز مرئي على ممارسة تمارينك اليومية.

أوصيك بترك هذا الكتاب بجانب سريرك. وفي كل ليلة، سجل نتائجك اليومية في الجزء الخلفي من الكتاب. وبمجرد أن تستيقظ في كل صباح، سيكون الكتاب بمثابة تذكير مرئي للبدء في التدرب من جديد. وقد تم تصميم الكتاب الورقي لمساعدتك على إنشاء هذه الحلقة المفيدة، وهي حلقة ذاتية الدفع تمضي بك قدمًا إلى الأمام.

وبالمثل، تم تصميم جزء التمارين كخطة مدتها ٢١ يومًا، وهي بمثابة إطار يسهل المتابعة داخله، بحيث يساعدك على تعزيز مهاراتك في إتقان حيل اختراق العقل، وتحويل مسار طريقة تفكيرك، وتغيير حياتك. ولا بأس بأن تفوت يومًا من حين لآخر، ولكن ستحصل على أقصى فائدة من حيل اختراق العقل إذا قمت بإكمال التمارين بالكامل. إذا كنت جادًّا في أن تصبح مخترقًا عقليًّا، فعليك الالتزام بذلك لتحقيق إنجاز بنسبة ١٠٠ ٪.

لا يزال بإمكان القراء العاديين الاستفادة من الكتاب، وتحديدًا من تقنيات محددة يمكنهم تجربتها على عقولهم الخاصة. بالنسبة لهواة الاختراق، يمكنهم العثور على قائمة بحيل اختراق العقل في نهاية الكتاب. وإذا كنت منهم ووجدتها مفيدة، فأنا أشجعك على إعادة قراءة الكتاب وإكمال البرنامج بالكامل لمدة ٢١ يومًا.

على مدار الرحلة، قم بتعليم الآخرين ما تتعلمه. شارك الحيل العقلية التي تمارسها مع الآخرين! كتب الفيلسوف الروماني سينيكا يقول: "عندما نعلِّم، فإننا نتعلم". ومنذ فترة طويلة عرف المعلمون أن أفضل طريقة لتعزيز فهمك للموضوع هو تعليمه لشخص آخر. إن شرح هذه المفاهيم لأشخاص آخرين لن يساعدهم فحسب، بل سيساعدك أنت أيضًا؛ حيث ستتمكن من التعبير بوضوح عن مدى فهمك له.

في نهاية المطاف، يعتبر اختراق العقل تجربة رائعة يمكنك اختبارها بنفسك. في الواقع، الطريقة الوحيدة للتحقق من نجاح حيل اختراق العقل هو أن تجربها على عقلك. بيئة الاختبار ستكون أنت، وأنت أيضًا ستكون الدليل الأقوى على نجاح التجربة.

والآن، دعنا نبدأ الاختراق**!**

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

الجزء الأول: التحليل

[١-١] <أنت لست عقلك>

"عندما ينظر الناس إلى هذا الأمر . . . يبدو لهم جنونيًّا، وهذا شيء طبيعي تمامًا؛ فهو في بعض الأحيان يبدو لنا جنونيًّا عندما ننظر إليه. صحيح أنه جاء نتيجة للتفكير الهندسي المنطقي، لكنه لا يزال يبدو جنونيًّا".
_ آدم ستلتسنر، مهندس بوكالة ناسا

في ٥ أغسطس من عام ٢٠١٢، ظل المهندسون بوكالة ناسا في حالة من التوتر الشديد لمدة سبع دقائق.
حدث هذا بينما كانوا يراقبون نزول كيوريوسيتي، وهي مركبة آلية بحجم سيارة، بينما تهبط على سطح المريخ. كان كل شيء على المحك: سنوات العمل الشاق، وسمعة الوكالة، وتكاليف البحث التي وصلت إلى
٢.٥ مليار دولار.[١] كانت غرفة التحكم في ناسا تقبع في صمت رهيب. لقد كانت مخاطرة كبيرة لجميع المهندسين الموهوبين الموجودين في الغرفة .
وكان المهندس الرئيسي -"آدم ستلتسنر"- يُمثل سلالة جديدة من هؤلاء الموهوبين. بأذنين مثقوبتين، وحذاء من جلد الثعبان، وتصفيفة شعر تشبه تصفيفة ألفيس بريسلي،[٢] كان "آدم" يبدو أشبه بنجم روك أكثر منه مهندسًا. وقد أشرف على تسلسل عمليات الدخول والهبوط المعقدة، حيث سيتعين على كيوريوسيتي النزول من سرعة ٢٠ ألف كيلو في الساعة إلى صفر كيلو في الساعة، في عملية هبوط كاملة متسقة بإحكام، وكل ذلك تحت نظام التوجيه الذاتي الملحق بها.
كما كان "ستلتسنر" مهتمًّا بالإعلام؛ فصنع فيلمًا قصيرًا قبل هبوط كيوريوسيتي يشرح فيه هذه الدقائق السبع من الرعب الخالص. وقد أوضح فيه قائلًا: "يستغرق الأمر سبع دقائق للوصول إلى سطح المريخ من الجزء العلوي للغلاف الجوي، ثم يستغرق ١٤ دقيقة تقريبًا للإشارة من المركبة الفضائية لتصل إلى الأرض. هذا هو مدى بُعد المريخ عنا. لذا، عندما علمنا أننا لمسنا الجزء العلوي من غلافه الجوي، ظلت المركبة على السطح لمدة سبع دقائق على الأقل". [٣]
خلال تلك الدقائق السبع، ستصل درجة حرارة كيوريوسيتي إلى ٨٧٠ درجة مئوية. ثم ستنفتح مظلة الهبوط الملحقة بها، وبوزن قدره ٣٢ طنًّا ستبطئ سرعتها في الهبوط لتصل إلى ٣٢٠ كيلو في الساعة. عندها سيقوم المسبار بفصل المظلة وتشغيل الصواريخ، فتتحول المركبة بعيدًا عن مظلة الهبوط في البداية، ثم تبحث عن موقع هبوطها المستهدف، وهي حفرة عميقة بجوار جبل يبلغ ارتفاعه ٥.٦ كيلو متر.
ولأن الصواريخ ستتسبب في سحابة معتمة من الغبار، فقد تم ربطها بالمنصة المستقرة على ارتفاع ٢٠ مترًا فوق سطح المريخ. بعدها ستنخفض المركبة برفق،

بعد ربطها بسلك آلي طويل. وهنا ستقوم الصواريخ بتخليص نفسها بحرية، والانطلاق خارجًا. وأخيرًا ستقوم كيوريوسيتي بالاتصال بالأرض.

أو لا.

حبس "ستلتسنر" وفريقه -إلى جانب بقية المهووسين في جميع أنحاء العالم- أنفاسهم. ولمدة سبع دقائق مؤلمة، قامت صفوف طويلة من المهندسين ذوي القمصان الزرقاء في مختبر الدفع النفاث التابع لوكالة ناسا بمراقبة البيانات خلال هذه الدقائق السبع المهيبة.

وفجأة، انفجرت الغرفة بأكملها بالتصفيق والاحتفال، وقفز المهندسون من مقاعدهم، وعانقوا بعضهم بعضًا، خالعين نظاراتهم، ومربتين رؤوس بعضهم بعضًا المصابة بالصلع التدريجي. كانوا يضحكون، ويصرخون، ويصيحون؛ فقد هبطت كيوريوسيتي بأمان.

خلال البث الرسمي، كان مسئول التحكم يصيح في سعادة. ولكنه بعد ثوانٍ استعاد رباطة جأشه. عندما تشاهد الفيديو، لا يزال بإمكانك سماع الإثارة في صوته بينما يقول: "لقد حان الوقت لنرى إلى أين ستأخذنا كيوريوسيتي".

في السنوات التي تلت ذلك، قامت كيوريوسيتي بعمل بيولوجي وكيميائي شامل في استكشاف الطبيعة الجيولوجية للكوكب. وقد اكتشفت أن المريخ ربما كان يدعم الحياة الميكروبية في وقت سابق. [٤] وهي كذلك تمهد الطريق لاستكشاف الإنسان للمريخ. [٥] وكل هذا يتحكم فيه أسيادها البشريون من مركز القيادة على الأرض.

بطريقة غريبة، أنت أيضًا مركبة من نوع ما، ليس على كوكب المريخ بل هنا على الأرض. وعوضًا عن الكاميرات ومقاييس الحرارة، فإنك تحصل على بياناتك عبر العينين والأذنين والأنف والفم والجلد. ومثل كيوريوسيتي، يمكنك معالجة هذه البيانات من خلال مجموعة من البرمجيات تسمى "عقلك". من خلال هذا العقل، يمكنك توجيه أوامر محددة؛ حيث يتمكن مهندسو ناسا من توجيه كيوريوسيتي: "ارفعي الذراع"، "اهبطي"، "انتظري قليلًا".

تَخيل للحظة أنك المتحكم في كيوريوسيتي من غرفة تحكم افتراضية متطورة، وأن بصرك موصل بكاميراتها المريخية، وتتحكم حركة عضلاتك في أذرعها ومستشعراتها الآلية، أي أن أفكارك هي التي تدفعها على سطح ذلك الكوكب الصخري، بمعنى ما - وهذا يحدث الآن في المركبة الأرضية التي هي جسدك. لكن إذا كان العقل هو البرمجة، فمن الذي يتحكم في هذا العقل؟ من "آدم ستلتسنر" الموجود داخل عقلك، من الذي يقوم بهندستها في المقام الأول؟

إنه أنت.

أنت لست عقلك!

هذه هي الرسالة التي أريد أن أصيح بها من فوق أسطح المنازل: *أنت لست عقلك!*
أغلق عينيك وفكر بشأن عقلك لبعض الوقت. إن حقيقة أنك تستطيع أن تلاحظ عقلك، وتفكر فيه بشكل موضوعي، تظهر أن هناك "عقلًا"، وكذلك "مراقبًا للعقل"، والذي سنطلق عليه "شخصك". بعبارة أخرى، يمكنك الفصل بين "عقلك" (الذي تصورته للتو) و"شخصك" (مَن يقوم بعملية التصور).
هل فهمت مقصدي؟ غالبًا فهمته، ولكن برغم كون هذه الفكرة أساسية للغاية بالنسبة إلى اختراق العقل، فإنها تعتبر غريبة جدًّا على خبراتنا اليومية، الأمر الذي سأوضحه باستخدام عدة تشبيهات مختلفة. سنستخدم هذه المقارنات كأدوات مفيدة للفصل بين "شخصك" و"عقلك"، وهو الشيء الذي يفعله مخترقو العقول في أي وقت يشاءون.
إذا كنت مهووسًا بالسينما مثلي، فربما قمتَ مسبقًا بتحليل فيلم أثناء مشاهدته. تخيل أنك تُشاهد افتتاحية فيلم *Lord of the Rings*، متابعًا تسلسل الأسماء، ومحللًا الموسيقى التصويرية. ثم يبدأ المشهد الأول، فتقوم بتقييم الممثلين، معجبًا بالتصوير السينمائي، ومتخيلًا المخرج وهو ينظم العمل. ولكن إذا كان الفيلم جيدًا، فإنك ستنهمك في أحداثه بسرعة، متخطيًا نمط التفكير السابق؛ أي أنك ستنسى أن تحلل الفيلم، لأنك ستصبح داخله.
وعقلك لا يختلف عن هذا الفيلم. وكما هي الحال في السينما، "أنت" تشاهد "الفيلم"، وفي رأسك "أنت" تشاهد "عقلك". ومثلما يحدث عند مشاهدة فيلم سينمائي عظيم، فإنك تنهمك أيضًا في أحداث الفيلم الدائر في ذهنك: الأفكار والعواطف والذكريات في تيار مستمر.
لكن العقل ليس فيلمًا عاديًّا. إنه فيلم ثلاثي الأبعاد، بتقنية الواقع الافتراضي، وبصوت محيطي يتردد من كل مكان، ويبث مباشرة داخل رأسك. وهو يتم عرضه منذ ولادتك. لذلك لا عجب في أننا معتادون مشاهدته. إنه يظل معروضًا مدى الحياة عادة، ولم يحدث أن أخبرنا أحدهم قائلًا: "أنت تشاهد فيلمًا" - وعوضًا عن ذلك يقولون: "*هذه هي الحقيقة*".
أحيانًا أتخيل أننا نضع قناع واقع افتراضيًّا، مزودًا بسماعات رأس ونظارات، ومزودًا أيضًا بأقطاب مثبتة إلى جبهتنا، مرسلًا الأفكار والعواطف مباشرة إلى المخ. بعد عشرين أو ثلاثين عامًا من العيش بهذه الطريقة، كيف ستتذكر أنك في حالة محاكاة ليس إلا؟
هذا هو السبب في صعوبة "إخراج أنفسنا من الفيلم"، والذي يستمر فترة بالغة الطول. إذا كنت تعتقد أنه من الصعب أن تخرج من السينما لأخذ استراحة، فجرب إيقاف الفيلم الدائر في عقلك. بل الأجدى أن تُحاول أن تعي أنك تشاهد فيلمًا يدور في عقلك. ومع ذلك، فإن إدراك هذا الفيلم الدائر في الذهن هو الخطوة الأولى لاختراق العقل. علينا أن نتعلم **تحليل** العقل، بجميع مشاهده التصويرية المذهلة، قبل أن نتمكن من اختراقه.

لعبة عقلية

فيمَ كان يفكر عقلي؟

لبقية اليوم، ابدأ بتكوين وعي بعقلك بأن تسأل نفسك لأكبر عدد ممكن من المرات: " فيمَ كان يفكر عقلي منذ لحظات؟". [٦]
تتبع عدد المرات التي تتذكر فيها "تفقُّد" حالة عقلك. في نهاية اليوم، سجل النتيجة النهائية في جزء التمارين الواقع في نهاية الكتاب.

حمية العقل

إن عالم الرياضيات اللامع "جون ناش"، والذي خلَّد اسمه بالفيلم الهوليوودي *A Beautiful Mind* (فضلا عن كتاب يحمل الاسم نفسه)، هو ما يسميه الخبراء "عبقري رياضيات". فقد فاز بجائزة نوبل في الاقتصاد لعام ١٩٩٤ عن أبحاثه في مجال صنع القرار الإستراتيجي المعروف باسم "نظرية الألعاب"، وتستخدم أبحاثه اليوم في كل شيء، بدءًا من الذكاء الاصطناعي وحتى الإستراتيجيات العسكرية.
كما عانى "ناش" الفصام الاضطهادي. وبرغم أن مرضه العقلي تطور على مدار سنوات عديدة، فإن أعراضه لم تظهر بجلاء حتى وقت ترقيته في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (حين أخبر رئيس قسم منافس بأنه لن يكون قادرًا على قبول المنصب، لأنه "من المقرر أن يصبح إمبراطور القارة القطبية الجنوبية"). [٧] ومع استفحال مرضه، أمضى "ناش" بعض الوقت في مصحات عقلية مختلفة، يعاني "فرضيات وهمية تشبه الأحلام" [٨] ، مثل اضطهاده من قبَل الحكومة الفيدرالية، أو الأجانب الذين يحاولون الاتصال به من خلال جريدة نيويورك تايمز، [٩] أو تخيل أنه هو منقذ البشرية.
ما حدث بعد ذلك كان أكثر من رائع. فمن دون مساعدة أي دواء، أعاد "ناش" تدريب عقله تدريجيًّا باستخدام ما سمَّاه "حمية العقل". [١٠] بعبارة أخرى، كانت الأوهام والضلالات لا تزال تراوده، لكنه قرر رفضها عن عمد. وقد وصف ذلك باعتباره عادةً مستمرة في اختيار الأفكار الصحيحة، أو "عملية مستمرة، بدلًا من محاولة الاستيقاظ من الحلم". هذه السيطرة على عقله، وهذه القدرة على الانفصال عن فيلمه الدائر في ذهنه أدتا إلى تحقيقه نجاحًا مهنيًّا هائلًا في وقت لاحق في حياته، بما في ذلك حصوله على جائزة جون فون نيومان، وجائزة نوبل، [١١] وجائزة الأوسكار ٢٠٠١ لأفضل فيلم (يجب أن ينال الثناء عن الفيلم السينمائي أيضًا).
أنت لست عقلك.

من الأسهل ملاحظة ذلك أثناء لحظات "التوقف الذهني"، مثل القيادة أو غسل الأطباق. عندما تفعل أشياء لا تتطلب الكثير من التركيز؛ حيث يصبح ذهنك في وضعية الربان الآلي، مستخدمًا دورات وحدة المعالجة المركزية لعرض الفيلم.

أحيانًا يكون الفيلم كوميديًّا عائليًّا مفعمًا بالحيوية، يتضمن ذكريات مضحكة، وأفكارًا ممتعة، وأحلامًا مفعمة بالأمل. في هذه الأوقات، نرى بأعيننا كيف يكون العقل أفضل صديق لنا. وفي أحيان أخرى يكون الفيلم دراميًّا كئيبًا، فيتضمن أفكارًا حزينة مفعمة باليأس والاكتئاب، وغالبًا ما يعبر عن التخاذل والضعف. في هذه الأوقات، نرى بأعيننا كيف يكون العقل أسوأ عدو لنا.

يقضي عقلك معظم وقته في تصورات عن المستقبل (خطط، أحلام، مخاوف)، أو في اجترار ذكريات الماضي (ذكريات، ندم، حنين). وعادةً ما تظهر لنا مقاطع من الأفلام نفسها مرارًا وتكرارًا:

"لماذا قلت ذلك؟ أنا أحمق للغاية".
"لا أعرف لماذا أظل أحاول! إنني لن أكون قادرًا على القيام بهذا".
"إذا لم أراقب أين يذهب كل قرش، ستنتهي بي الحال مفلسًا".
"هل هو حقًّا يحبني؟ برغم أننا كنا معًا لفترة طويلة، فإنني ما زلت غير متأكدة".
"أطفالي سيصابون، أنا أعرف هذا".
"كل شخص في العمل يتحدث عني من وراء ظهري".
"أنا أكرهه! أنا أكرهه! أنا أكرهه!".
"ستكون هذه الجنازة أكثر متعة لو كنت منتشيًا".

يمكننا أن نضيف جميع أنواع المقاطع العقلية المختلفة إلى هذه القائمة. من الصعب أن نفكر بمنطقية في ظل مثل هذه الأفكار. إنها تخطر لنا وكأنها تظهر من العدم. هذه هي الطريقة التي يعمل بها الفيلم الدائر في عقلك. في وقت لاحق، سنتعلم كيفية البدء في إخراج هذا الفيلم. وحتى ذلك الحين، حاول أن تعي وتفهم أنك تشاهد فيلمًا.

المستخدم في مقابل المستخدم المتميز

أي شخص قضى بعض الوقت على شبكة حاسوب قد شاهد رسالة خطأ مثل هذه:



ما تعنيه حقًا:



في أنظمة الحاسوب البسيطة، يكون لكل شخص حق الوصول إلى كل شيء. لكن سرعان ما يتضح أن هذا الأمر يفتقر إلى العملية أو الأمان: إذا منحت المستخدم العادي خيار الوصول إلى قاعدة بيانات العملاء بالكامل، فقد يقوم بمسح ١٠ ملايين اسم عن غير قصد ("آسف، لقد كنت أنظف لوحة المفاتيح الخاصة بي"). وبالتالي فإن اقتصار صلاحيات الأفراد على ما يحتاجون إليه فقط يقلل من المشكلات.

عادةً، سيحصل الأشخاص الذين يعرفون ما يفعلونه على ما يمكن أن نطلق عليه صلاحيات "المستخدم المتميز"، مع التأكد من الحد من صلاحيات "المستخدمين" العاديين. لا يمكنك رؤية البريد الإلكتروني الخاص بالجميع، بل حسابك أنت فقط، ولكن المستخدمين المتميزين يمكنهم. لا يمكنك رؤية ملفات الجميع على مواقع التخزين السحابي، بل ملفاتك أنت فقط، ولكن المستخدمين المتميزين يمكنهم ذلك.

هذا هو السبب في أن مخترقي الحاسوب يريدون الحصول دائمًا على صلاحيات المستخدم المتميز. إننا نطلق على هذا الوصول "الجذري"؛ لأنك حينها تصبح في جذور النظام. هذا هو المكان الذي تكمن السيطرة فيه. وعندما تصل للجذور، سيصبح كل شيء تحت سيطرتك.

عندما كنت في مرحلة المراهقة، كنت معتادا الذهاب إلى ملتقى شهري حول الحاسوب يلتقي فيه عشرات من مهووسي الحواسيب لقرصنة برامج تقدر بآلاف الدولارات في أثناء تناولهم الكعك والحلوى (ومن المفارقات، أن هذه النسخة المبكرة من موقع The pirate pay كانت تُعقد في قبو دار العبادة). كان هذا قبل وقت طويل من ظهور الإنترنت، لذا كان من الصعب العثور على تلك البرامج. كنا نقضي ساعات في نسخ البرامج على الأقراص المرنة حتى تذوب محركات الأقراص من السخونة. عندها كنا نعود إلى منازلنا.

ذات ليلة انضم إلينا شخص غريب، وأخبرنا بأنه من كاليفورنيا وأنه هنا في زيارة، ولكنه لدهشتنا بدا لائقًا بدنيًّا متناسق العضلات، لا يشبه بقيتنا من الشاحبين والملتحين. وقد اقترب وسألني: "ماذا لديك؟".

تفقدت قائمة الألعاب الخاصة بي بالكامل، وأجبت: "لعبة *Jumpman*".

"عندي".

أجبت: وهذه الألعاب أيضًا: " *M.U.L.E* و *Space Taxi* و *Zork I* و *Zork II* و *Zork III*".

"استمر".

" لعبة *Zork Zero*".

"أهناك شيء آخر؟".

كان هذا جنونيًّا. لا أحد لديه كل تلك الألعاب، فقالت: "ماذا عن لعبة *Pogo Joe*؟"

انفرجت أساريره، وقال: "ألديك *Pogo Joe*؟ سآخذها".

وبينما كنا ننسخ اللعبة، سألني: "ألديك برنامج *Blue*؟".

"لم أسمع به من قبل".

قال: "ها هو" – وأخرج أسطوانة ملصقًا على الجزء العلوي منها كلمة واحدة فقط: BLUE .

سألته: "وماذا يفعل؟".

أجابني: "إنه يتيح لك إجراء مكالمات هاتفية مجانية".

قبل ظهور أنظمة الهواتف الرقمية، كان "الصندوق الأزرق" الأسطوري عبارة عن جهاز يحاكي النغمة التي صنعتها المحولات التناظرية لشركة الهاتف، ما يسمح لك بإجراء مكالمات هاتفية بعيدة المدى مجانًا (قبل اختراع حاسوب آبل، بدأ "ستيف جوبز" و"ستيف وزنياك" بناء وبيع الصناديق الزرقاء. ستجد أحد صناديق "وزنياك" الزرقاء الأصلية معروضًا في متحف تاريخ الحاسوب).

كان *Blue* برنامجًا يعمل كالتالي: تقوم بالاتصال باستعلامات شركة الهاتف، ثم ترفع جهاز استقبال الهاتف إلى سماعات الحاسوب. سيصدر البرنامج نغمة سحرية ترددها ٢٦٠٠ هرتز، تمنحك على الفور مزايا "المستخدم المتميز".

عندما حدث هذا، كنت أعيش في ولاية أوهايو، بينما كانت خطيبتي تعيش في نبراسكا (إذا لم يثبت ذلك أنني كنت من المهووسين، فلا شيء آخر سيفعل). بمجرد أن حصلت على *Blue*، بدأت بإجراء المكالمات الهاتفية بعيدة المدى ولكن بإفراط شديد. ظننت أنني منيع! قضيت شهرًا كاملًا مستمتعًا بمزايا المستخدم المتميز، فكنت أتصل بها عدة مرات يوميًّا مجانًا. . . حتى حصل والدي على فاتورة الهاتف.

صرخ والدي قائلًا: "ستة وثلاثون دولارًا مقابل مكالمات مركز الاستعلامات؟". ما زلت أتذكره وهو يلوح فاتورة الهاتف في الهواء، والمبلغ في وجهي. على ما يبدو أن *Blue* لم يكن مجانيًّا *تمامًا*: كان لا يزال عليك الاتصال بالاستعلامات، الأمر الذي يكلفك خمسين سنتًا لكل مكالمة. لقد أجريت مائة وستًا وعشرين مكالمة في شهر واحد.

تشبه حيلة "الصندوق الأزرق" حيل اختراق العقل: نحن نحاول تسجيل الخروج من وضع "المستخدم" العادي، ثم إعادة تسجيل الدخول، ولكن كمستخدمين

مميزين، للوصول لمميزاته الخاصة. إننا نحاول تتبع نظامنا العقلي مرة أخرى إلى جذوره؛ حيث يمكننا تغيير الشفرة التي تتحكم في حياتنا.

إنه أمر يسهل فهمه، ولكن يصعب القيام به. يبدو الأمر كما لو أن العقل أشبه بزعيم إلكتروني يفتقر إلى الأمان، ويريد أن يحبسنا في وضع "المستخدم". وحتى عندما نتمكن من الوصول إلى وضع "المستخدم المتميز" مؤقتًا، فإنه سرعان ما يقوم بحظرنا. وسرعان ما ندرك بطريقة ما أنه تمت إعادتنا إلى وضع المستخدم العادي، محاصرين في محتوى العقل مرة أخرى. وهنا نعود مرة أخرى إلى مشاهدة الفيلم.

تظهر دراسة ممتازة نشرت في دورية فرونتيرز إن هيومان نيوروساينس[١٢] أن ممارسة هذا الاستخدام المتميز يمكن أن يحسن قدراتنا على "السيطرة الإدراكية" أو القدرة على التركيز، وهذا مرتبط بالنجاح في الدراسة والعمل والحياة.[١٣] في تلك الدراسة البحثية، تم تدريب بعض الأشخاص على التركيز على هدف محدد، ومراقبة عقولهم لتحديد متى تشرد، ثم إعادة تركيزها على الهدف مجددًا. ومع تكرار الممارسة، أصبح هؤلاء الأشخاص قادرين على الحفاظ على تركيزهم وتجاهل الإلهاءات لفترات أطول تدريجيًّا. إنهم في الواقع أعادوا ربط داراتهم العصبية لتكون أكثر كفاءة (ستعرف المزيد عن هذه الطريقة بعد قليل).

بصيغة أخرى، تدرب هؤلاء الأشخاص على الدخول في وضع المستخدم المتميز، مع ملاحظة متى يتم تسجيل خروجهم، ثم العثور على طريق العودة إلى وضع المستخدم المتميز. وكما سترى لاحقًا، المشكلة ليست في الخروج من النظام؛ بل هي إدراكك أنك تقوم بتسجيل الخروج من النظام. بعبارة أخرى، الحيلة هي أن تعي أنك الآن مسيطر على عقلك (وضع المستخدم المتميز)، أو فقدت السيطرة عليه (وضع المستخدم العادي).

ما نستخلصه مما سبق هو أنك مع الوقت والتدريب ستتمكن من تعلم البقاء في وضع المستخدم المتميز لفترات أطول من الزمن. والأهم من ذلك أنه يمكنك تعلم "مقاطعة" وضع المستخدم العادي، بحيث تتمكن من التحول إلى وضع المستخدم المتميز على نحو سريع. إذا لم تعجبك فكرة "فيلم العقل"، ففكِّر في الوصول إلى وضع المستخدم المتميز عوضًا عن ذلك.

التفكير مقابل التفكير في التفكير

في المدرسة الإعدادية، كنت في فريق الشطرنج؛ فقد كانت هي الرياضة الوحيدة التي يمكن أن ألعبها وأفوز فيها. علمني والدي أساسيات اللعبة، فانضممت إلى الفريق وأن أدرك كيف تتحرك كل قطعة، وكذلك المفهوم الأساسي للعبة.

كان مدرب الشطرنج هو المرشد المدرسي أيضًا، الأمر الذي يجعله أكثر تأهلًا للانضمام إلى مجموعة مهووسي العلم بمرتين. وقد التقيته أول مرة في الصيف،

حيث أعطاني كتابًا مصورًا من ثلاثين صفحة عن إستراتيجيات الشطرنج: النقلات، والتكتيكات، والحركة النهائية التي يمكن استخدامها للفوز. وقد قضيت الصيف في التحديق في هذه الصفحات كما كان العلماء يدرسون مخطوطات البحر الميت، لكي أتعرف على مصطلحات مثل "الأخذ بالتجاوز" أو "الافتتاحية الإسبانية".

ومع الوقت، أدركت أن هناك مستوى آخر من لعب الشطرنج - مستوى أعلى- تركز فيه على ما هو أهم من تحريك بعض القطع الفردية لتحقيق الهدف قصير المدى، المتمثل في القضاء على قطع خصمك. في هذا المستوى تركز على تنسيق حركة جميع القطع الخاصة بك؛ بحيث تهاجم نقاط ضعف الخصم وتفوز باللعبة في النهاية.

ما علّمني إياه مدرب الشطرنج هو النظر إلى ما وراء اللعبة - علمني كيف أعمل على اللعبة، لا أن أعمل خلالها وحسب.

اعمل *على* عقلك، وليس *داخل* عقلك وحسب

كلمة meta مشتقة من حرف الجر اليوناني *meta*، والذي يعني "بَعد" (كظهور كتاب *Metaphysics* لأرسطو بعد كتاب *physics* مثلًا). في القرن العشرين، تطورت البادئة إلى مصطلح يعني "مختص بالفئة التي ينتمي إليها". على سبيل المثال، فإن مصطلح metatheorem يعني نظرية تدور حول النظريات بشكل عام. ونحن نستخدم هذه البادئة طوال الوقت في عالم التكنولوجيا المعاصر، مثل البيانات

الوصفية metadata (البيانات التي تصف البيانات الأخرى) أو العلامات الوصفية metatags (أي علامات لغة ترميز النص التشعبي التي تصف محتوى هذه اللغة نفسها). بل إننا نستخدمها كصفة لوصف المعنى نفسه، ومن أمثلة ذلك أن نطلقها على:

- قراءة سوبرمان لقصة مصورة عن نفسه.
- مبرهنات عدم الاكتمال لجودل، البراهين الرياضية التي تظهر أن الرياضيات لا يمكن أبدًا إثباتها بشكل كامل [١٤].
- أفلام مثل *The Grand Budapest Hotel*، والذي يدور حول فتاة تقرأ كتابًا كتبه مؤلف أخبره أحدهم بقصة.
- البرامج التلفزيونية التي تحطم الجدار الرابع، مثل حلقة مسلسل *Doctor Who* التي تحمل عنوان (The Mind Robber)، والذي يواجه فيه الطبيب ورفاقه خطر أن يصبحوا شخصيات خيالية.

- مشاعر (مثل أن تكون حزينًا بشأن كونك حزينًا، أو "ألا يكون ما لديك تخافه سوى الخوف نفسه").
- البرامج التي تكتب رموزًا جديدة لنفسها خلال وقت تشغيلها؛ مثل الدالة eval() في لغة الجافا سكريبت.
- مزحات على هذا الغرار: "دخل ثلاثة رجال سكارى حانة، فقال النادل: "ماذا تفعلون هنا؟ أهذه مزحة؟".

لقد صارت هذه الكلمة علامة على العصر الحاضر. وتدريجيًّا، أصبحنا قادرين على رؤية الأشياء من هذا المنظور البعدوي أو الماورائي، بل وربما صارت قدراتنا تتطور. هناك شيء رائع وفريد في هذه القدرة على تحليل شيء على مستوى أعلى من التجريد، كما لو أننا نخطو إلى البعد التالي.

في حيل الاختراق العقلي، نحن لا نفكر وحسب، بل نفكر في أفكارنا. المصطلح التقني لهذا يشار إليه بما وراء المعرفة أو metacognition. إننا نقوم بتحليل الكيفية التي تتشكل بها أفكارنا، وتسلسل هذه الأفكار في تتابعها واحدة وراء الأخرى، وكيف تحرك هذه الأفكار عواطفنا وأفعالنا، وكيف تؤثر على حياتنا في نهاية المطاف.

التفكير مفيد! فهو يعني كيفية اتخاذ القرارات وإنجاز الأمور والمضي بحياتنا إلى الأمام. ومن الصواب أن نقضي معظم وقتنا في وضعية التفكير (لكن قلة قليلة من الناس هي التي تفعل). وهكذا يعتبر التفكير في التفكير هو المهارة الأساسية لتطوير حيل الاختراق العقلي. ففي نهاية المطاف، نحن لدينا رغبة في أن نصبح بارعين في التنقل بين هذين الوضعين.

ثلاثة نماذج، فكرة واحدة

لدينا الآن ثلاثة نماذج مفيدة: "الفيلم الدائر في العقل"، و"وضع المستخدم المتميز"، و"التفكير بشأن التفكير". إنها ثلاث طرق للتفكير في فكرة واحدة بسيطة: تأمل العقل بموضوعية، وعدم الاستغراق في محتواه. أي بعبارة أخرى، إدراك ما يفعله عقلك.

في مرحلة الإقلاع عن الكحول، لا أستطيع أن أتذكر لحظة معينة أصبحت واعيًا فيها بما يفعله عقلي. لقد كان إدراكًا كاشفًا، مهارة تطورت تدريجيًّا من خلال التدريبات المذكورة في الفصول التالية. لكن مع تنامي ذلك الوعي، ازداد الإحساس بالحرية والتشويق. لقد كنت متوحدًا بشدة مع عقلي، فصرت أصدق كل ما كان يقوله لي. لكنني الآن أدركت أن أمامي خيارًا.

في هذه المرحلة، أنت أيضًا لديك خيار: في حين أنك تعي عقلك تمامًا، فإن تحدي اختراق العقل هو تعزيز قدرتك على الوعي. إنني من الآن

فصاعدًا، أشجعك على الاقتراب من عقلك بروح الانفتاح والفضول. راقب عقلك. تخيَّل كيف يمكنك استخدامه بشكل مختلف. بعبارة أخرى، تعامل مع عقلك متبعًا نهج المخترقين.

إن تعلم تنمية هذا الوعي، وجعله عادة، هو أساس اختراق العقل. بينما نتعلم الطرق التي تمكننا من التفريق بين ما ينتمي للعقل وما ينتمي "لنا"، سنفهم إلى أي مدى أن عقولنا غير مروضة، كما سنرى في الفصل التالي.

[٢-١] <عقلك لديه عقل خاص به>

عقولنا تشبه الكلاب المشاغبة.

عندما كنا في فترة الخطوبة، كانت زوجتي لديها كلبة من فصيلة الراعي الألماني، يبلغ وزنها حوالي
٢٢.٥ كجم، وكانت كلبة مخبولة حرفيًّا. كانت تُدعى "كاسي"، وبينما كان يفترض أنها كلبة أصيلة، فإنني أعتقد أنها ربما كانت هجينة في الواقع. نحن لم نستفسر أبدًا عن تاريخ عائلتها – كل ما كنا نعرفه هو أنه كانت هناك مشكلة في حمض كاسي النووي.

لم يكن يمكن التنبؤ بتصرفات كاسي. كانت كلبة متعبة وخطيرة. وعندما كان جرس الباب يرن، كانت تحيي الزائرين بالقفز فوقهم، ولا تتوقف عن النباح، وكان لعابها يسيل بلا توقف، وأحيانًا كانت تعضهم. في الليل، كانت تستغرق في النوم تحت طاولة القهوة، ثم تصحو فجأة في الساعة الثالثة صباحًا، وبينما تنهض تُسقِط الطاولة وكل شيء فوقها.

كان أخذ كاسي للنزهة مغامرة يومية. أولًا، عليك أن تحضر السلسلة، وتطاردها في أرجاء المنزل بينما تُسقط الكراسي والأجهزة المنزلية. وبمجرد الخروج من المنزل، يجب أن تمسك بالسلسلة بكل ما أوتيت من قوة بينما تركض كاسي بشكل عشوائي باتجاه أي شيء يجذب انتباهها: كصنابير إطفاء الحريق، أو البالونات، أو حتى أشباح لا يراها سواها. كانت تضرب رأسها في الأشجار، وتحاول أحيانًا مهاجمة الأطفال. ولم تكن تتوقف عن النباح.

في النهاية، أخذنا كاسي لتعيش في مزرعة. كنا نظن أنها في حاجة إلى مساحة أكبر للركض. وعلى ما يبدو، كنا محقين، لأنه بمجرد خروجها من شاحنة مالكيها الجدد، ركضت كاسي رافعة رأسها نحو غروب الشمس، وهي تنبح بقوة. ولم يرها أي منا مرة أخرى.

عقولنا تُشبه هذه النوعية من الكلاب؛ حيث تقوم باستمرار بمطاردة السناجب، أو رجل البريد، أو السيارات العابرة. ويمكن ملاحظة ذلك بسهولة بمجرد محاولة تهدئة عقلك. في غضون بضع دقائق سيقفز عقلك مثل كاسي، راكضًا في دوائر، أو متبولا على البساط. إنه لا يريد أن يجلس ساكنًا، ولا يريد إطاعة أوامرك. والأهم من ذلك، يكون الإغراء بترك العقل يفعل ذلك قويًّا فعلًا.

هنا تتعهد لنفسك قائلًا: "سأجلس بهدوء وأبقي ذهني فارغًا". وبعد حوالي ثلاثين ثانية من الصمت، يبدأ عقلك بالتنمر، ويسألك: "ماذا تناولت على الفطور؟ إنها رقائق الذرة، أليس كذلك؟".

وتعود لتقول: "أنا جالس في هدوء". محاولًا استعادة السيطرة على عقلك الشارد.

ولكنه يعود للنباح: "كيف يصنعون رقائق الذرة على أي حال؟ وأين يضعون هذا الذرة؟".

في أي موقف آخر، لم يكن هذا السؤال سيحمل أي أهمية بالنسبة لك. لكنه الآن أصبح هاجسًا حارقًا. فتجد نفسك تسأل: "كيف يصنعون رقائق الذرة؟". ثم تعود وتقول: "لا! اتفقنا على الجلوس بهدوء أيها العقل الشبيه بكلب مشاغب!".

يستقر العقل لثانية واحدة، ثم يعود لشروده، نابحًا بصوت أعلى: "هناك ديك مرسوم على علبة رقائق الذرة! فماذا يعني هذا؟".

هنا ينطلق الكلب، بينما تركض خلفه بالسلسلة. وسرعان ما تدرك أنك أدرجت أفضل عشرة أنواع من حبوب الإفطار المفضلة لديك، وفكرت في وصفة جديدة لإعداد فطائر اللحم، وتذكرت الفطائر المحمصة التي كنت تتناولها وأنت صغير في المدرسة.

يبدو الأمر كما لو أن عقولنا كانت تسيء التصرف لفترة طويلة، حتى إننا لم نعد ننتبه إلى هذا النباح المتواصل، وصرنا متقبلين التعايش مع هذا الجنون. في الواقع، يبدو أننا نستمتع بهذا الجنون، شاعرين براحة السباحة مع تيار الأفكار الذي لا ينقطع. لا أستطيع أن أؤكد بما يكفي مدى الإغراء الذي تتمتع به مثل هذه الأفكار، خاصة عندما نحاول ألا نفكر فيها. من السهولة أن نستغرق في مشاهدة فيلم، وعندما نكون مستغرقين فيه، فإننا لا نقوم بإخراجه.

والآن، إليك هذا الخبر الجيد: يمكننا تدريب عقولنا مثل الكلاب تمامًا. فكما هي الحال بالنسبة لكلب مدرب، يمكن أن تخرج عقولنا من حالة الشرود، وتصبح أفضل صديق لنا. إذا كنت تملك كلبًا حسن السلوك، فأنت تعرف متعة وجود رفيق مخلص، ومساعد مطيع، وصديق وفي، ويمكن لعقلك أن يكون على هذا الغرار (عذرًا يا محبي القطط: اعثروا على تشبيه يناسبكم).

يمكن أن يكون عقلك أسوأ عدو أو أفضل صديق لك.

اقتصاد الانتباه

تخيل أنك استيقظت غدًا في عالم موازٍ. وكل شيء في هذا العالم كما هو عليه باستثناء شيء واحد جوهري: لقد أصبح الانتباه يساوي مالًا. وسيمتلك جميع المواطنين عدادات صغيرة معلقة على رؤوسهم تبين مقدار الانتباه اليومي لديهم. دعنا نقل إن كل دقيقة من الانتباه في هذا العالم تساوي دولارًا. وهذا يعني أنك عندما تجلس بضع ساعات أمام التلفاز، فإنك ستدفع ١٢٠ دولارًا مقابل التمتع بهذه الميزة. وقضاء بضع دقائق مع الأصدقاء سيكلفك ١٠ دولارات. وعندما تقود على الطريق السريع، ستدفع مبلغًا محددًا كلما جذبت لوحة إعلانية انتباهك.

وعندما تستحوذ على عقلك تفاصيل علاقة سيئة أو أحداث مؤسفة، فإنك ستدفع ١٥ أو ٣٠ دولارًا في كل مرة يحدث هذا. وعلى مدى أسبوع، سيتراكم المال لتجد أنك تنفق جزءًا كبيرًا من انتباهك شهريًّا على الشعور بالقلق والذنب. في هذا العالم، لا يعرف معظم الناس أين يذهب انتباههم. وما يحدث هو أنه يُستنفد

تقريبًا، ولا يتبقى منه شيء يذكر. إن الجميع على ما يبدو يعاني اضطراب نقص الانتباه.

هذا يرجع لوجود "ضرائب انتباه" خفية في كل مكان تنظر إليه. إنها كل أنواع الرسائل والتنبيهات والإلهاءات التي تستنزف تركيزك ببطء. يرسل إليك أحدهم رسالة نصية، فتدفع ربع دولار مقابل المحادثة المترتبة على ذلك. كما تنفق مئات الدولارات سنويا على تفحص رسائل بريد إلكتروني غير مرغوب فيها. وكذلك تنفق بسعادة آلاف الدولارات على مشاهدة الإعلانات التلفزيونية. إن انتباهك يُستنفد باستمرار دون أن تعي ذلك. في هذا العالم، وبدلا من توظيف مستشار مالي، ستقوم بتوظيف مستشار للانتباه. وبالنظر إلى العداد المثبت على جبينك، فإنه سيوضح لك كيف توقف عملية ضياع الانتباه، وتقلل من ضريبة انتباهك. ثم يعلمك حيلة قيمة للغاية. عندما تركز انتباهك على انتباهك بحد ذاته، فالأمر يشبه وضع الأموال في حساب توفير مع فائدة مضاعفة. وهنا نستشهد بالمثل القديم: لكي تجني "انتباهًا" يجب أن تصنع "انتباهًا"، والذي يوضح لك كيفية استثمار الانتباه لتوليد المزيد منه.

والآن مع نقطة التحول: باستثناء العداد المثبت إلى الرأس، أنت الآن موجود في هذا العالم بالفعل.

ظهر مصطلح "اقتصاد الانتباه" لأول مرة على لسان المستشار الإداري والأستاذ بكلية بابسون "توماس إتش. دافنبورت"، عندما قال إن الانتباه البشري، وليس المال، يعتبر سلعة نادرة وقيمة.[1] إن المعلنين في المباراة النهائية لدوري كرة القدم يدفعون مقابلًا للحصول على أكبر قدر ممكن من الانتباه البشري. ولساحة تايمز سكوير قيمة كبيرة بسبب أنها تجذب الكثير من الانتباه. ويمكن أن تبلغ قيمة شركة تكنولوجيا المعلومات التي تضم ملايين المستخدمين مليارات الدولارات، حتى لو لم تحقق أرباحًا سنوية، وذلك بسبب قدرتها على توليد الانتباه.

الوقت كالمال. ووقتك – أي انتباهك– هو أكثر مواردك قيمة.

خرافة تعدد المهام

أعرف شخصًا يقوم بأداء مهام متعددة خلال رحلتي الذهاب والعودة من العمل، والتي مدة كل منهما ساعة يوميًّا. لا أقصد أنه يرسل رسائل نصية أو يتحقق من بريده الإلكتروني، بل أعني أنه في الواقع يشاهد الأفلام على حاسوبه المحمول أثناء قيادة السيارة. أو يحمّل صحيفة نيويورك تايمز على جهازه اللوحي ثم يضعه على عجلة القيادة حتى يتمكن من القراءة أثناء القيادة. وفي بعض الأحيان يلعب إحدى الألعاب، وبالطبع حدثت له كثير من الحوادث.

اذهب إلى أي مؤتمر للتكنولوجيا، وستلاحظ أن كل شخص منكفئ حرفيًّا على الشاشة التي أمامه – سواء أكانت شاشة هاتف نقال، أم حاسوب لوحي، أم حاسوب

محمول- دونما اهتمام تقريبًا بما يحدث حوله بالفعل. من المثير للقلق أن يتعين عليك التحدث في مثل هذه المؤتمرات، فلا أحد ينظر إليك فعلًا. فالجميع "يستمعون بأذن واحدة"، الأمر الذي يبدو أسوأ من عدم الاستماع على الإطلاق. هذه مؤتمرات تكلف آلاف الدولارات لحضورها، بينما يكون الحاضرون بالكاد منتبهين!

أو ألق نظرة على غرف مؤتمرات الشركات في جميع أنحاء العالم، حيث يتواجد العشرات من الموظفين ممن يفترض بهم أنهم يشاركون في الاجتماع، بينما هم في الواقع مستغرقون في شاشاتهم. إذا كان أي منهم لا يعطي الاجتماع سوى عُشر انتباهه، فإن الأمر يتطلب عشرة أشخاص لجذب انتباه شخص واحد. وهذا هو السبب وراء دعوة العديد من الأشخاص غير المهمين إلى الاجتماعات، أملًا في أن يستمع أحد الأشخاص، وأن يكون شخصًا يمكنه اتخاذ القرار الحاسم!

نحن ندفع ضريبة انتباه باهظة من خلال الإلهاءات الرقمية التي تجذبنا منذ لحظة الاستيقاظ: البريد الإلكتروني، والمواقع الإلكترونية، والرسائل الفورية، ومواقع التواصل الاجتماعي، والرسائل النصية، والصور المضحكة للأطفال أو الحيوانات. من يستطيع مقاومة كل هذه الأشياء؟ ولماذا قد تريد ذلك في حين أنها موجودة بوضوح كي تستمتع بها؟

الذين يقومون بمهام متعددة،

لا ينجزون مهامهم بسرعة.

إن سيل المعلومات – بالإضافة إلى التكنولوجيا التي تغذينا بها- لا يتوقف عن التجدد؛ ما يعني عدم وجود قواعد خاصة بذلك حتى الآن لدينا. نحن نقوم بشكل عشوائي بتثبيت تطبيقات مضيعة للوقت، وتلقي تنبيهات تشتت تركيزنا، والتنقل دون هوادة بين الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني وطلبات الأصدقاء. إذا كانت عقولنا تسيء التصرف كالكلاب المشاغبة، فإن هذه الإلهاءات التكنولوجية هي أشبه ما تكون بالسناجب التي تتقافز في حديقة المنزل.

المشكلة ليست في التكنولوجيا ولكن في الاستخدام العشوائي وغير المنضبط لها.

وسرعان ما يصبح الانشغال بهذه التطبيقات والتنبيهات الجاذبة للانتباه عادة سيئة، ما يجعل عقولنا أقل انضباطًا. وكما أن علينا مراقبة نظامنا الغذائي لتجنب الإصابة بالسمنة، فعلينا أن نراقب عاداتنا المشتتة للانتباه، بحيث نقي قدراتنا العقلية من الضعف والتردي.

من بين أسوأ هذه العادات عادة تعدد المهام. هناك ثروة من الأبحاث العلمية تشير إلى أن "تعدد المهام" يعني في الواقع "القيام بأشياء عديدة بشكل سيئ في وقت واحد". وقد أظهرت دراسات متعددة أنك تكون أبطأ عندما تقوم بالتبديل بين المهام، مقارنةً بالقيام بمهمة واحدة بشكل متكرر [٢] – وأنك تصبح أقل كفاءة كلما كانت المهام أكثر تعقيدًا[٣].

عرف عالم النفس "إدوارد هالويل" تعدد المهام باعتباره: "نشاطًا وهميًّا يعتقد فيه الناس أن بإمكانهم أداء مهمتين أو أكثر في وقت واحد بالقدر نفسه من الفاعلية".
[٤] إننا مستمرون في تصديق تلك الأسطورة، وأن تعدد المهام أمر ممكن، بل ومرغوب فيه. إننا نبقي نافذة الدردشة مفتوحة، ما يجعلنا "متاحين" دائمًا. كما نتنقل بين الرسائل النصية، ونحتفظ بخيار شريط الأخبار، ما يجعلنا "متصلين" أو "موجودين" على الدوام.

أوضح "كليفورد ناس" – عالم الاجتماع بجامعة ستانفورد وأحد رواد الأبحاث التي أجريت حول تعدد المهام- ذلك الأمر على النحو التالي:

> لا يستطيع الأشخاص الذين يقومون بمهام متعددة فلترة الأمور غير المهمة. كما لا يمكنهم إدارة الذاكرة العاملة. إنهم مشتتون بشكل مزمن.
> وهم سيئون للغاية حتى في نشاط تعدد المهام نفسه. فعندما نطلب منهم القيام بمهام متعددة، يكون عملهم في الواقع غاية في السوء. إنهم محطمون عقليًّا إلى حد كبير.

بعبارة أخرى، هذا التشتت في الانتباه يجعل أذهاننا أضعف، لا أقوى. فكل إلهاء تسمح لعقلك بالانجذاب إليه يجعلك أقل إنتاجية، وأقل قدرة، وأقل ... آه .. سنجاب!

آسف، اعتقدت أنني رأيت سنجابًا.

كلنا مصابون باضطراب نقص الانتباه

إذا كان تعدد المهام أمرًا ضارًّا، فلماذا نقوم به؟

لأنه إدماني.

بينما تنتظر في أحد المطاعم، هل تقوم بإخراج هاتفك؟ عندما تستعد للنوم، هل تتحقق من بريدك الإلكتروني للمرة الأخيرة؟ عندما تجلس إلى طاولة مع بشر من لحم ودم، هل تتفاعل مع بشر افتراضيين في مكان آخر؟ إنها الطبيعة الإدمانية لأجهزتنا التي قادت الكاتبة سورين جوردامر لأن تسأل: هل نحن من يسيطر على التكنولوجيا، أم أن التكنولوجيا هي التي تسيطر علينا؟ [٦]

لعبة عقلية

السناجب

لبقية اليوم، حاول أن تكون واعيًا لكل مرة يشرد فيها انتباهك بعيدًا عن المهمة التي تؤديها بسبب الإلهاءات الرقمية أو البشرية. حاول أن تعي شعور "انقطاع

التدفق" كلما فقدت تركيزك.
تتبع عدد الإلهاءات التي لاحظتها. في نهاية اليوم، اكتب الرقم النهائي في ورقة التمارين الخاصة بك.

هل من عجب في أن اضطراب نقص الانتباه هو مرض منتشر إلى هذه الدرجة؟ على الرغم من أن اضطراب نقص الانتباه قد تم وصفه لأول مرة في عام ١٩٠٢، فإنه صار في ازدياد مستمر في السنوات الأخيرة. الآن – وطبقًا للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها- فإن ما يقرب من ١٠٪ من الأطفال في سن المدرسة في الولايات المتحدة (تتراوح أعمارهم بين أربعة أعوام وسبعة عشر عامًا) يعانون اضطراب نقص الانتباه، ناهيك عن البالغين.[٧]

إليك طريقة سهلة لرؤية العقل بوضوح: قم من حين لآخر بحضور اجتماع أو مناسبة دون جهازك الإلكتروني، وكن مدركًا رغبتك الملحة في التحقق من شاشته. قد تجد أن التحقق من جهازك الإلكتروني قد أصبح عادة متأصلة، ودافعًا لا يقاوم. والطريقة الوحيدة للبدء في تصحيح هذا الاندفاع، أو هذا الإدمان، هو أن تدركه أولًا. هذه الحاجة إلى التحقق من الشاشة باستمرار هي أحد أعراض سوء التصرف العقلي. وينطبق ذلك أيضًا على الحاجة إلى فتح العديد من علامات تبويب المتصفح، أو القيام بالواجبات المنزلية في أثناء مشاهدة التلفاز، أو اللعب على الإنترنت في أثناء السفر بالطائرة. عقلك يشتهي المعلومات؛ فهذا ما يتغذى عليه. ولكن للأسف، عقلك يعاني الشره المرضي.

في دراسة أجرتها جامعة كنت في عام ٢٠١٣ على خمسمائة طالب، وُجد أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية كان مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بتزايد التوتر والضغوط؛ فالضغوط والأجهزة الإلكترونية أمران متلازمان.[٨] كما كشفت دراسة أخرى أجريت في جامعة ورشيستر في بريطانيا أن الأمر نفسه ينطبق على العمال؛ فكلما زادت نسبة تفقدهم لهواتفهم الذكية، زادت نسبة إصابتهم بتزايد التوتر؛ "وذلك لأن الناس ينغمسون في التفقد القهري للرسائل والتنبيهات والتحديثات الجديدة".[٩]

قام عالم الفيزياء الروسي العظيم "إيفان بافلوف" بتدريب الكلاب من خلال قيامه بدق جرس قبل تقديم الطعام لهم بشكل دائم. في نهاية المطاف وجد أن لعاب الكلاب يسيل بلا توقف بمجرد سماع صوت الجرس، حتى قبل تقديم الطعام. لقد أصبحت عقولهم "مكيفة" للتحضر للطعام عند قرع الجرس. وبالمثل، فإن "الأدوات" التي تشتت الانتباه، مثل تنبيهات البريد الإلكتروني والرسائل الفورية، قد كيّفت عقولنا على توقع موجة صغيرة من المتعة المعلوماتية. لنفترض أنك تلقيت رسالة تنبيه (ربما يكون صوتها على هيئة جرس!) فإنك تعرف أن هناك معلومات جديدة تنتظرك: قد يكون شخصًا يقول مرحبًا، أو صورة جديدة لأبناء أختك، وقد يكون منشورًا مشوقًا. لقد قام هذا الجرس بتكييف عقولنا الشبيهة بالكلاب، بحيث نتوقف عن كل ما نفعله ونذهب فورًا لتفقد الرسالة. نحن جميعًا مثل كلاب بافلوف.

حاول أن تدرك هذا الشعور الدقيق، حتى يمكنك التعرف عليه عند حدوثه. حاول التقاط هذا الشعور بالتشتت أو "الاهتزاز" الناتج عن إلهائك. ما نريد التغلب عليه هو تلك الدورة الإدمانية، والإغواء القوي بما يصحبه من مباهج صغيرة متوقعة. يزدهر الكلب المشاغب في هذه الفوضى. إنها صورة للضعف الذهني.

والآن، قارن ذلك بالشعور "بالتدفق": الانغماس في نشاط ما، دون انقطاع لتركيزك. قد تسمي هذا "الوجود" أو "الاستغراق". وربما يمكنك التفكير في بعض الأنشطة التي تكون فيها مستغرقًا تمامًا في أمر ما: كتأليف الموسيقى أو ابتكار شفرات أو قراءة كتاب رائع. أغلق عينيك وتخيل هذا التدفق الخالي من الجهد، وحاول أن تعي ما تشعر به. هذا هو ما يعنيه تدريب العقل. إنها صورة للقوة الذهنية.

يمكننا أن نتعلم كيفية تطوير هذه الحالة بإرادتنا. ولإعادة تشكيل عقولنا ينبغي أن نتعلم عن فن **التركيز** المفقود، وهو موضوع فصلنا التالي. إن التدريب على التركيز يؤدي لمزيد من الوضوح، وجعل هذا التركيز متمركزًا على جهودنا العقلية، ويعتبر مهارة أساسية لاختراق العقل. لا يتعلق الأمر بإيقاف تشغيل برنامج المراسلة الفورية وحسب، بل يتعلق بدرجة أكبر بتعلم تمارين محددة تزيد من قدرتك على التركيز. هذه هي الطريقة التي نهذب بها سلوك الكلاب.

[١-٣] <تنمية القدرة على التركيز>

ربما تتذكر هذا المشهد الشهير من الجزء الأول من سلسلة أفلام *star wars:* كان "لوك سكاي ووكر" يتعلم كيفية استخدام "القوة" على متن سفينة ملينيوم فالكون.
كان "أوبي وان كانوبي" يخبره بينما يعلمه: "تذكر أنه يمكن لفارس الجيداي أن يشعر بالقوة تتدفق داخله"، بينما كان "لوك" يعاني مع الروبوتات التي لا تفتأ تطلق النار على ساقه.
كان "هان سولو" يسخر منه قائلًا: "ها ها! إن الخرافات البالية والأسلحة القديمة لا قيمة لها مقارنة بحيازة مسدس أيها الطفل".
فيسأله "لوك": "أنت لا تؤمن بالقوة، أليس كذلك؟".
فيرد "سولو" باستهانة: "ليست هناك قوة خفية تتحكم في مصيري. ما تفعلونه لا يتعدى بعض الحيل البسيطة وكثيرًا من الهراء".
"أقترح عليك أن تجرب الأمر مرة أخرى يا لوك". يضع "أوبي وان" خوذة على رأس "لوك"، فيعوق رؤيته.
هذه المرة يستطيع "لوك" حماية نفسه من أسلحة الليزر، معتمدًا على غرائزه فحسب. (وسولو لا يعتذر أبدًا).
سواء كنت مثل "أوبي وان كانوبي" أم "هان سولو"، فإنه عندما يتعلق الأمر بتصديق فكرة "القوة"، فالمؤكد أنك على دراية بقوة التركيز. إن بضع لحظات من التأمل ستبرهن لك أن أفضل أعمالك وأفكارك الأكثر عمقًا تأتيك بسبب لحظات التركيز هذه، تلك التي يكون فيها عقلك هادئًا وواضحًا ومركزًا، بل وربما تكون متشوقًا إلى أن تحظى بالمزيد من هذه اللحظات، وتتمنى أن يتاح لديك المزيد من الوقت لأجلها.
في الجزء الخامس من هذه السلسلة *The Empire Strikes Back*، ينطلق "لوك" للتدريب مع "يودا"، وينمي قدرات مذهلة على التركيز. لقد صار قادرًا على الوقوف رأسًا على عقب، وعلى يد واحدة بينما يحمل "يودا" باليد الثانية ويحرك الصخور بعقله. في هذه الأثناء، يتم تجميد "هان سولو" ومسدسه داخل قالب من الكربون الصلب.
اعتبر هذا الفصل بمثابة تدريبك الخاص على تنمية قدرات فارس الجيداي بداخلك.

الاسترجاع وإعادة التدريب

ذات مرة، ذكر عالم النفس العظيم "ويليام جيمس" أن مهارة "استعادة الانتباه المشتت طواعية، مرة بعد مرة، هي أصل الحكمة والتميز والإرادة". إن التعليم

الذي ينبغي أن يحسن هذه المهارة هو التعليم الممتاز.[1] "في الصفحات التالية، سأشرح معنى هذا التعليم الممتاز.

قد يساعدك التفكير في انتباهك بطريقتين: أولًا، أنت لديك ما يُسمى بالانتباه "الطوعي"، والذي تختار فيه توجيه عقلك بنفسك. [2] الآن مثلًا، انتباهك موجه نحو هذه الكلمات المكتوبة. لا تتوافر لدينا مفردات معبرة بما يكفي عن الانتباه، لذا فإن أفضل تشبيه يمكنني تقديمه هو مسدسات البروتون من فيلم *Ghostbusters*،

وهي مسدسات الطاقة المركزة التي استخدموها لصيد الأشباح. إن هذا "التيار" من الطاقة المشحونة إيجابيًّا يشبه انتباهك الطوعي: يمكنك توجيهه إلى أي شيء تشاء (ولكن من فضلك، لا تعبر التيار).

كما أن لديك انتباهًا "قسريًّا"، والذي يحدث عندما "يلفت انتباهك" شيء ما. وعلى الرغم من أن هذا النوع يكون أحيانًا مفيدًا للغاية – مثل قدرتك على سماع شخص يناديك باسمك في مكان صاخب – فإنه يمكننا أن نسمي هذا النوع "تشتيت الانتباه بفعل المثيرات المؤقتة".

آه ... سنجاب!

التحدي الأكبر في عصرنا هو تعزيز انتباهنا الطوعي (قدرتنا على التركيز)، في الوقت نفسه الذي نقوم فيه بإضعاف انتباهنا "القسري" (ميلنا إلى التشتت). لذلك، فإن تطوير قدراتك على التركيز ينطوي على عنصرين: استعادة انتباهك عبر الحد من الإلهاءات، وإعادة تدريب عقلك عبر استخدام تمارين التركيز.

استعادة الانتباه؛ تتطلب وضع قائمة بجميع الإلهاءات التي تحيط بك، ويمكن تجنبها أو تقليلها أو إزالتها. إنها تغييرات في نمط الحياة، وعادةً ما تكون صغيرة ومتدرجة، لكنها تحقق فارقًا كبيرًا مع مرور الوقت؛ حيث تساعد على الحفاظ على تركيزك بشكل يومي.

إعادة التدريب؛ تتضمن مجموعة محددة من ألعاب العقل التي ستساعدك ليس فقط على تهدئة عقلك، بل على تسخير قواه أيضًا. يعتمد نجاحك في اختراق عقلك إلى حد كبير على مدى جديتك في ممارسة هذه الألعاب، ومدى عمق دمجك إياها في حياتك. كل شيء آخر مبني على هذه الألعاب. بعبارة أخرى: هذه الألعاب الأسس العقلية التي ستُبنى عليها.

هذه ليست مجرد دروس تطبق لمرة واحدة، بل مهارات حياتية أساسية ستجعلك أفضل في كل ما تفعله. إذا كنت رائد أعمال أو رجل أعمال، فإن ألعاب التركيز هذه ستجعلك أكثر تفردًا، وستمنحك مميزات تنافسية. إذا كنت في علاقة عاطفية أو كان لديك طفل، فإن هذه الألعاب ستجلب لك مزيدًا من الهدوء والصفاء الذهني. إنها ستمنحك التركيز، والاتزان، والثقة، وستنشئ بيئة ذهنية يمكنك فيها تدريب عقلك على تحقيق إنجازات لا تصدق.

إن الهدف من التمارين المذكورة في هذا الفصل هو أن تجعل منها عادات. إذا كنت تتعلم كيفية عيش نمط حياة صحي، فلن يساعدك أن تمارس التمارين الرياضية لمدة شهر، ثم تتوقف عن ممارستها. فالأفضل هو أن تدمج التمارين والحركة في حياتك اليومية. وبالمثل، كلما تمكنت من دمج هذه المهارات في روتينك اليومي، أصبحت أكثر قدرة على اختراق عقلك.

قد لا تتمكن من تحريك الأشياء بعقلك مثل "لوك سكاي ووكر"، لكن يمكنك اختراع أداة تكنولوجية تفعل ذلك، وتسجل براءة اختراعها. فأي شيء ممكن!

استعادة الانتباه

يتمتع الأشخاص الستة عشر الذين تجمعوا في مركز دارت نورو ساينس للمؤتمرات في سان دييجو بأفضل الذكريات على هذا الكوكب.

إن "محترفي رياضة الذاكرة" - كما هو معروف عنهم- موجودون للتنافس وجهًا لوجه في "بطولات الذاكرة". إنهم يحدقون في شاشات حاسوب تومض بالأسماء أو الأرقام أو الكلمات على نحو سريع. يحفظ هؤلاء المحترفون هذه القوائم العشوائية بسرعة مذهلة، ثم يتذكرونها بدقة متناهية. تقدم بطولة الذاكرة السنوية جوائز بقيمة ٦٠ ألف دولار للفائزين.

المنافس المفضل لديَّ في هذه البطولات هو "أولا كار ريسا" من النرويج. كان يرتدي سماعات رأس تحجب الصوت - كالتي قد تراها على مدرجات المطارات- وقبعة مزودة بواقيات للعينين والأذنين. كان واقيا الأذنين كبيرين وظريفين، والأهم أنهما يضمنان له اتقاء أي إلهاءات في رؤيته المحيطية بينما يحدق في شاشة الكمبيوتر. كان يبدو كحصان يرتدي غمامة بينما يهبط بطائرة.

لكن هذه الطريقة تستند إلى حقيقة علمية. وكما ذكر "هنري إل. رديجر" الثالث - وهو أحد علماء النفس الذين يدرسون تصرفات محترفي رياضة الذاكرة - لصحيفة نيويورك تايمز: "وجدنا أن أحد أكبر الاختلافات بين محترفي رياضة الذاكرة وبقيتنا يكمن في القدرة المعرفية، والتي لا تعد مقياسًا مباشرًا للذاكرة بل للانتباه".[٣]

تُعرف المهارة الأساسية التي نمّاها محترفو رياضة الذاكرة باسم "التحكم المتعمد" أو القدرة على اختيار ما يجب الانتباه إليه وما يجب تجاهله. قد ندعو ذلك أيضًا بالقدرة على التركيز.

أحيانًا تجد نفسك تقول: "لم أكن منتبهًا"، وهي عبارة ممتازة تبين أن لديك شيئًا يسمى "انتباهًا"، والذي يكون أحيانًا تحت سيطرتك، وأحيانًا شاردًا. هذا "الانتباه" - هذه المرحلة الواعية من التركيز- يتعرض لاعتداء مستمر، وكثير منه يكون بسبب البيئة التي تصنعها لنفسك.

بعض الإلهاءات لا يمكن تجنبها. فإذا كنت تعمل في مكتب على سبيل المثال، فقد يكون زملاؤك في العمل أشخاصًا مزعجين. وقد يتوقع منك الرؤساء غير

المستنيرين أن تكون متاحًا للدردشة أربعًا وعشرين ساعة في اليوم. وقد يجد الآباء والأمهات – خاصة الجدد منهم – صعوبة خاصة في التركيز، بسبب إلهاءات الوليد التي لا تتوقف (منحت زوجتي اسمًا لحالتها الذهنية المحرومة من النوم عندما كان أطفالنا رضَّعًا، وهي: "مخ الأمهات").

ما نستهدفه هو الإلهاءات غير الضرورية – التشتيتات التي نسمح بدخولها في حياتنا إما نتيجة عادة، أو بسبب الجهل أو الكسل. يقول "تيم وو"، الأستاذ بكلية الحقوق بجامعة كولومبيا: "من السهل أن نتشتت، وعندما نحاول القيام بشيئين أو أكثر في الوقت نفسه نقدم أداءً بالغ السوء. ومع ذلك، فإن حواسيبنا –التي يفترض أنها مسخّرة لخدمتنا، تشغلنا باستمرار، وتطلب منا معالجة تيارات متعددة من المعلومات في الوقت نفسه. هذا يجعلك تتساءل: من يمسك بزمام الأمور حقًّا؟". [٤]

إن التخلص من هذه الإلهاءات سيجعلك أكثر سعادة، لأن عقلك يرى الإلهاءات الرقمية باعتبارها مهام غير منتهية. يحذّر "ديفيد ألين"، مؤلف الكتب الأكثر مبيعًا في كتابه إنجاز الأمور* من "الفوضى العقلية" الناتجة عن المهام غير المكتملة، وهناك بحث يدعم نظريته: في ستينيات القرن الماضي، أظهر العالم النفسي الروسي "بلاوما زيجارنيك" أن بدء أي نوع من المهام يسبب لعقلك شعورًا بالقلق النفسي إلى أن تكتمل المهمة .[٥] فالمهام غير المكتملة تلح عليك طوال الوقت.

والإلهاءات الرقمية غير المرغوب فيها تزيد من هذه "الفوضى العقلية": كل إلهاء منها يذكرك بوجود مهمة أخرى تحتاج إلى انتباهك. إن جزءًا من الاستجابة الشرطية لرؤية التنبيهات هو الشعور بالحاجة إلى إغلاق حلقة العمل المفتوحة هذه، واعتبار المشروع "مكتملًا"، مهما كان تافهًا (*يجب أن أستكمل بيانات ملفي الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي!*). تخلص من التنبيهات كي تقلل من هذه الفوضى العقلية، وهذا الشعور بالقلق، والأهم من ذلك، كي تتمكن من التركيز على ما هو أكثر أهمية.

- **الرسائل الفورية.** إذا كنت معتادًا إرسال الرسائل بشكل متكرر طوال اليوم، فتوقف عن هذا. قم بإلغاء تثبيت تطبيقات الدردشة أو اضبطها على وضع "غير متاح" بشكل افتراضي. تكمن مشكلة الرسائل في أن الإلهاءات فيها تؤدي إلى المزيد من الإلهاءات: فعندما تجيب عن الرسالة، يظهر رد جديد للمرسل، وهكذا. وأنت فيما بين الردود، تحاول إنجاز عملك اليومي. انها بيئة عالية التشتيت.

- **الرسائل النصية**. تمامًا مثل الرسائل الفورية، تشتت الرسائل النصية تركيزنا لفترة زمنية أطول، بسبب بطء وتيرة المحادثة التي تتم عبر النصوص المكتوبة. قليل منا على استعداد لإيقاف تشغيل الرسائل النصية

على هواتفنا، ولكن يمكنك تخصيص أوقات من اليوم للرد على الرسائل، أو الرد عليها بين المهام فقط، بدلًا من الرد على الفور.

- **مشتتات الإنترنت.** سواء أكان الأمر يتعلق بالتحقق من محفظة أسهمك أم التحديثات الخاصة بفريق كرة القدم الذي تشجعه، فإنك تدفع ضريبة انتباه كبيرة على إلهاءات الإنترنت. من المقبول أن تسمح لنفسك بمثل هذه الإلهاءات، ولكن باعتبارها "مكافآت" على تمتعك بفترات من التركيز القوي. من خلال قلب الوضع، أي باستخدام إلهاءات الإنترنت كمكافأة على إنجاز عمل صعب – عوضًا عن تجنبها – يمكنك تعزيز تركيزك وجودة عملك إلى حد كبير.
- **الإشعارات المسموعة والمرئية.** لمطوري التطبيقات وشركات البرمجيات مصلحة في جعلك تستخدم منتجاتهم. ولذلك قاموا بتطوير مجموعة واسعة من الأدوات الجاذبة للانتباه لتذكيرك بتسجيل الدخول، كالأيقونات، والرسائل، والإخطارات، وأجراس التنبيه المختلفة. ومثل كلاب بافلوف، يدربنا هذا على توقع شعور سريع بالرضا مع صوت الجرس، لذا يتعين عليك أن تطفئ الجرس. تخلص من هذه الأيقونات من نظامك! قم بإيقاف التنبيهات! تخلص منها!
- **وسائل الإعلام.** هل تقوم بتشغيل التلفاز بمجرد وصولك إلى المنزل؟ هل تقوم بتشغيل المذياع بمجرد دخولك السيارة؟ نحن مستهلكون نهمون لوسائل الإعلام؛ فنشاهد مواسم كاملة من مسلسلات وبرامج التلفاز، ونتسلى بمشاهدة الألعاب الرياضية بينما نأكل في المطاعم، ونستمر في "مشاهدة التلفاز" بينما نقوم بمهامنا اليومية. وعوضًا عن جعل استهلاك وسائل الإعلام نشاطك الافتراضي، مقرونًا بفترات قصيرة من الصمت، عليك أن تحاول جعل الصمت نشاطك الافتراضي، مقرونًا ببعض الفواصل الترفيهية المخطط لقضائها أمام التلفاز أو المذياع أو الأفلام. وقد قالوا قديمًا: السكوت من ذهب.
- **البريد الإلكتروني.** لا تتردد في الحذف أو التصفية أو إلغاء الاشتراك! هل أنت حقًّا بحاجة إلى النشرات الطبية اليومية، أو المناشدات اليومية الحماسية على غرار إنقاذ الدجاج في السلفادور؟ صحيح أنه من السهل حذف رسائل البريد الإلكتروني الفردية، ولكن كل قائمة بريدية تقوم بحذفها تخلصك من عشرات الإلهاءات الصغيرة، وتوفر عليك العديد من عمليات الحذف المستقبلية. فمثل هذه الرسائل تتضاعف بمرور الوقت.

للبدء، خصص ساعة للتخلص من هذه الإلهاءات. اضبط مؤقتًا، وتوقف عند انتهاء الوقت. لا تقع في المفارقة الضاحكة فتضيِّع أسبوعًا من وقتك في محاولة استعادة وقتك الضائع. أنت لا تسعى إلى الكمال، بل إلى التنسيق. ويمكنك دائمًا الاستمرار في التنسيق لاحقًا. بعبارة أخرى،

التنسيق عبارة عن عملية. من الأفضل أن تبدأ بساعة، ثم تُعيِّن موعدًا متكررًا في جدول مواعيدك لمراجعة أنشطتك وحذف المزيد من الإلهاءات مرة في الشهر. أبقِ الأمر بسيطًا يا فارس الجيداي.

لعبة عقلية

استثمار الساعة الواحدة

اقض ساعة واحدة في مسح أو إيقاف الإلهاءات الرقمية غير الضرورية، بما في ذلك:

- الرسائل الفورية
- الرسائل النصية
- الإخطارات والتنبيهات
- مواقع الإنترنت المهدِرة للوقت
- رسائل البريد الإلكتروني غير الضرورية

عيّن موعدًا متكررًا في تقويمك الشهري لمراجعة أنشطتك والتخلص من المزيد من الإلهاءات.

قم بعدّ الإلهاءات الرقمية التي قمت بإيقافها، وسجل هذا العدد في جزء التمارين.

إعادة تدريب عقلك

"إذا جلست وراقبت عقلك، سترى كيف أنه لا يهدأ أبدًا. وإذا حاولت تهدئته، فإن هذا يجعل الأمر أكثر سوءًا. ولكن مع مرور الوقت يهدأ العقل بالفعل، وعندما يفعل ذلك،

يفسح المجال لسماع أشياء أكثر دقة. وحينها سترى أكثر بكثير مما كنت تراه من قبل. وهذا يأتي عن طريق الانضباط الذي يجب أن تمارسه وتتدرب عليه".

– ستيف جوبز [٦]

إن لعبة التركيز الأساسية بسيطة، بل بسيطة للغاية، لدرجة أنك في الواقع قد تحاول إغفالها أو إسقاطها من حساباتك. بعض الناس يطلقون عليه "التأمل" أو "الوعي التام"، لكنني أُفضل أن أصفه باعتباره تدريبًا على التركيز، لأن هذا هو ما هو عليه حقًّا. إن نجاحك في اختراق عقلك يعتمد إلى حد كبير على الجدية والمثابرة اللذين تتعامل بهما مع هذه اللعبة

الأساسية. ومثل الشطرنج، فإن التركيز يقدم لصاحبه تحديًا يظل مدى الحياة يحثه طوال الوقت على الإتقان.

- ابحث عن مكان مريح وهادئ وخالٍ من المشتتات.
- اجلس مع وضع ساقيك بشكل متقاطع، أو بحيث تكون قدماك على الأرض. إذا وجدت نفسك تشعر بالنعاس، فانهض واقفًا.
- أغلق عينيك وركِّز على أنفاسك.
- اجعل كل جزء من أجزاء جسدك يسترخي، بدءًا بأعلى رأسك، ومرورًا بجبهتك، وعينيك، وخديك، وفمك، وفكك، وحتى أخمص قدميك، ثم عد لأعلى مرة أخرى. يجب ألا يستغرق ذلك أكثر من دقيقتين أو ثلاث دقائق.
- أخبر عقلك بما ستفعله. على سبيل المثال: خلال العشرين دقيقة القادمة، سأركز على تنفسي، بحيث أتمكن من تنمية قدرتي الخارقة على التركيز.
- ركِّز الآن على تنفسك من فتحتي الأنف.
- عندما تجد نفسك تتبع عقلك ("مستغرقًا في الفيلم")، قم ببساطة بإعادة توجيه عقلك إلى عملية التنفس. سجل نقطة لملاحظتك هذه، وعد بهدوء إلى عملية التنفس (سجل النقاط على أصابعك أو في رأسك).
- يمكنك ضبط المؤقت أو المنبه لمدة عشرين دقيقة، على الرغم من أنه بحلول انقضاء العشرين دقيقة ستشعر بذلك.
- تذكَّر أن تُدوِّن النتيجة النهائية (عدد المرات التي شعرت فيها بشرود ذهنك) في جزء التمارين.

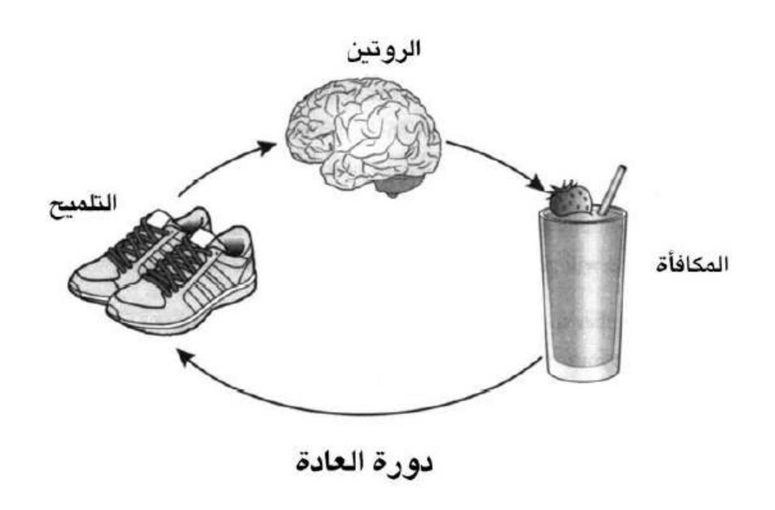
اجعل هدفك هو ممارسة التمرين بإخلاص، وستجني فوائده. تُظهر الدراسات أن مثل هذه اللعبة تعزز الانتباه، [٧] وتضبط الانفعالات، [٨] وتبقيك أكثر صحة، [٩] وتحسن علاقاتك، [١٠] وتشعرك بالراحة.[١١] ولقد ثبت علميًّا أنها تنميك وتنشطك وتنعشك أنت وعقلك.

كيف تجعلها عادة؟

إن ممارسة هذا التمرين لمدة عشرين دقيقة في اليوم هو هدف رائع. استيقظ فقط أبكر بنصف ساعة. إذا كان جدول مواعيدك لا يسمح بذلك، فمارسه لخمس عشرة دقيقة أو عشر أو حتى خمس دقائق في البداية. الحيلة التي ستمكنك من النجاح على المدى الطويل هي أن تحول لعبة التركيز إلى عادة. فكما أن عليك ممارسة الرياضة البدنية بشكل

منتظم لتصبح لائقًا بدنيًّا، فإنه لكي تدمج هذا التمرين في نمط حياتك عليك وضع عقلك في روتين معين.

في كتابه قوة العادات**، يقترح "تشارلز دويج" - الصحفي الحائز على جائزة بوليتزر- أننا نستطيع تكوين عادات جديدة بسهولة أكبر عن طريق "ربطها" بتلميح يشير إلى بدء العادة، وكذلك مكافأة بمجرد الانتهاء من ممارسة هذه العادة. [١٢] فعلى سبيل المثال، إذا كنا نحاول تكوين عادة ممارسة الرياضة اليومية، فربما يتعين علينا وضع حذاء العدو على السرير باعتباره تلميحًا مرئيًّا نراه عند الاستيقاظ، ثم نمنح أنفسنا مكافأة عند الانتهاء من التمرين.



دورة العادة

وبناءً على ذلك، فإنه لتحويل لعبة التركيز إلى عادة إيجابية، ستكون بحاجة إلى إعداد تلميح للبدء، بالإضافة إلى مكافأة عند الانتهاء منها. وإليك بعض النصائح:

- **اختر وقتًا ثابتًا.** أفضل شيء هو أن تمارسها في الصباح، قبل بدء قائمة المهام الخاصة بك. اجعلها جزءًا من روتينك اليومي - كما أفعل أنا- وتأكد من أن تمارسها في الوقت نفسه من كل يوم.
- **اختر مكانًا ثابتًا.** اختر مكانًا لا يقاطعك فيه أحد. يمكن أن تمارسها في غرفة نومك، أو في غرفة إضافية في المنزل. يعرف من حولي أنني أمارس هذا التمرين داخل سيارتي قبل العمل (وغالبًا ما تكون السيارة متوقفة).
- **اختر طريقة تذكير ثابتة.** احتفظ بهذا الكتاب بالقرب من سريرك أو كرسيك المفضل. يمكنك أيضًا تعيين تذكير رقمي مثل رسائل التذكير الهاتفية (هنا تكون التنبيهات مفيدة فعلًا).

- **اختر مكافأة ثابتة.** المكافأة الأولى هي تسجيل درجاتك في ورقة التمارين، منشئًا دورة من ردود الفعل الإيجابية. كما أن إضافة مكافأة صحية ثانية تقوي من هذا الدافع، كأخذ حمام دافئ، أو تناول الإفطار، أو سماع الموسيقى.

- **كن متسقًا** فيما يخص التلميح والمكافأة. فكما يحدث عند تدريب الأطفال أو الحيوانات الأليفة، يساعد الاستمرار في تطبيق الروتين نفسه يومًا بعد يوم على ممارسة العادة.

- **انشد الممارسة، وليس الكمال**. تجنب التفكير بطريقة كل شيء أو لا شيء، أي الالتزام بجدول زمني مثالي أو عدم التدرب على الإطلاق. الشيء المهم هو الاستمرار في التدرب. إذا فاتتك بضعة أيام، فما عليك سوى البدء من حيث توقفت!

تنويعات [١٣]

هناك العديد من التنويعات على لعبة التركيز الأساسية لإبقائها جاذبة للانتباه. وأنصحك بشدة أن تقرر الشكل الذي ستستخدمه مسبقًا. فقد تشعر برغبة ملحة في تغيير شكل اللعبة في منتصف الطريق، وهي خدعة ماكرة يستخدمها عقلك لتسلية نفسه. ولكن عليك اختيار شكل بعينه والتمسك به.

- **منطقة الجبهة**. بدلًا من التركيز على فتحتي الأنف، ركِّز على النقطة الواقعة بين الحاجبين.

- **الكائنات الفضائية**. تخيَّل كل فكرة بمثابة كائن فضائي. ركِّز على أنفاسك ولكن حافظ على يقظتك بحيث لا يستطيع أي غاز فضائي معادٍ اختراق درعك. كلما رأيت فكرة تتشكل، قُلْ في عقلك: فكرة، ما يمكِّنك من تدميرها قبل أن تغزوك.

- **منطقة الصدر**. بدلًا من التركيز على فتحتي الأنف، ركِّز على النقطة الواقعة بين الثديين.

- **الأنفاس الثمينة.** بدلا من التركيز على فتحتي الأنف، ركز على الهواء نفسه مع كل شهيق وزفير. تخيل أنك تتنفس الأكسجين النقي، أو تشم رائحة لذيذة، أو تستنشق إكسير الشفاء.

- **أنغام الموسيقى.** مارس لعبة التركيز الأساسية، ولكن بينما تزفر الهواء حاول "الشعور" بأنك تغوص في حمام فقاعات دافئ، مسترخيًا على إيقاع الموسيقى الجذاب.

- **الابتسامة**. مارس أي شكل يروقك من اللعبة السابقة، لكن مع الابتسام في أثناء القيام بذلك (للمزيد حول الفائدة العلمية للابتسام انظر الفصل ٣-٢).

وهناك أيضًا تنويعات على هذه اللعبة يمكنك ممارستها خلال اليوم. وبناءً على تجربتي، ليس هناك بديل لتكريس نفسك لممارسة التركيز، ولكن هذه التنويعات هي ألعاب مصغرة ممتازة لصقل مهارات التركيز الخاصة بك طوال اليوم. أضف نقطة في كل مرة تكتشف أن ذهنك قد شرد وتتذكر العودة إلى ممارسة اللعبة.

- **المسار الأحادي.** اختر أي نشاط عادي – كتمشية كلبك أو ربط حذائك– و"أبطئ" عملية التفكير لديك؛ بحيث تركز على كل لحظة من لحظات هذا النشاط، بحيث يكون الانتباه "أحادي المسار" ومركزًا على المهمة التي تضطلع بها.

- **السير مع التيار.** على مدار اليوم، كن واعيًا لـ "تيار" المدخلات الحسية بينما يتدفق إلى ذهنك، بالإضافة إلى تيار الأفكار والمشاعر غير المنقطع. اكتشف كم من الوقت يمكنك مراقبة هذا "التيار" دون أن تستغرق فيه.

- **مسدس البروتون**. تظاهر بأنك صائد أشباح، وركز على "تيار" انتباهك بينما يتجه إلى الخارج. حدد الموضع الذي يستهدفه، واكتشف مقدار المدة التي يمكنك تخيل ذلك التيار خلالها. فعملية التتبع هذه تشعرك بشعور جيد.

ربما تجد في أثناء ممارسة ألعاب التركيز أن الأفكار أو الذكريات أو المشاعر المعتادة تستمر في الظهور. قد تكون لديك أيضًا أفكار عميقة أو مدركات حول حياتك أو شخصيتك أو تاريخ طفولتك. هذا أمر طبيعي: ما تراه هو المناطق التي تحتاج إلى إعادة برمجتها. الحيلة هي أن تلاحظ هذه الأشياء بعقلك، وأن تخبره بأنك ستتعامل معها لاحقًا. تجنب إغراء الاستغراق في "فيلم عقلي" آخر. وكما يحدث عند تدريب طفل، أخبر عقلك برفق بأن هذا الأمر أو ذاك مشوق حقًّا، لكننا سنركز على التنفس الآن. بعد انتهاء التمرين، دوّن أي أفكار أو ملاحظات في جزء التمارين. ويمكنك دائمًا مناقشتها مع المعالج الخاص بك في وقت لاحق.

قبل كل شيء، حاول أن تكون لطيفًا ولكن حازمًا مع عقلك. قد تشعر بالإحباط عندما تلاحظ أن ذهنك يشرد، ولكن تذكر أن ملاحظتك هذه هي علامة على وجود تقدم! قاوم الرغبة في الشعور بالغضب أو ضيق الصدر؛ فهي مجرد فيلم عقلي جديد لا أكثر. نمِّ عادة تجاهل مثل هذه المشاعر. اجعل توجهك الأساسي هو عدم المقاومة. أعد عقلك برفق إلى التركيز على الهدف وابدأ من جديد – نحن لهذا نسميها "ممارسة".

ومع ممارسة هذه الألعاب بجدية، فإننا سننمي صفاءً في الذهن ونزداد فهمًا لكيفية عمل العقل. كما سننمي الدقة اللازمة لتحليل الشفرة التي تدير عقولنا؛ وهذا هو مظهر الاختراق العقلي الذي سنتحدث عنه في الفصل التالي.

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

** متوافر لدى مكتبة جرير

[٤-١] <تصحيح الحلقات التكرارية العقلية>

"عليكِ أن تتعلمي كيف تختارين أفكارك تمامًا كما تختارين ملابسك كل يوم. إنها قدرة يمكنكِ تنميتها. إن كنتِ ترغبين في السيطرة على شئون حياتكِ، ابدئي بعقلكِ. إنه الشيء الوحيد الذي ينبغي السيطرة عليه".
– إليزابيث جيلبرت

عندما ظهر الحاسوب الشخصي لأول مرة، كان لدى جميع أقسام الحاسوب أحدث طرازات الأجهزة: آبل ٢، وكومودور ٦٤، وأتاري ٨٠٠. معظم هذه الحواسيب كانت تعمل بلغة البيسيك، وهي اللغة التي سمحت للجميع بتعلم البرمجة.
وباعتباري طالبًا شابًّا مهووسًا بالتعلم، فإنني كنت خبيرًا في لغة البيسيك، بينما كان صديقي يعرف القليل عنها. لقد كان يعرف كتابة برنامج واحد في الواقع. كان يحب المقالب بعض الشيء، وكان يطلب مني مراقبة موظفي المبيعات بينما يُدخل برنامجه الوحيد على جميع الحواسيب في المتجر:

```
10 PRINT "I AM THE WORLD'S GREATEST HACKER"
20 GOTO 10
```

بتشغيل هذا البرنامج سيقوم الحاسوب بعرض سطور لا نهاية لها من هذه الكلمات: "أنا أعظم مخترق في العالم"، وهي شهادة أبدية على براعته في البرمجة.
لقد برع صديقي في صنع حلقة تكرارية تعد إحدى اللبنات الأساسية في برمجة الحواسيب. عندما نكتب برنامجًا، تكون الحلقات التكرارية هي الطريقة التي ننجز بها العمل. والأهم أنها تساعدنا على تنفيذ المهام بكفاءة. الحلقة التكرارية هي عبارة عن اختصار. بالتأكيد، يمكننا أن نكتب بهذه الطريقة:

```
x=1;
x=2;
x=3;
x=4;
x=5;
```

إلى أن نصل إلى ١٠٠٠ سطر، وكل ما فعلناه هو العد إلى الرقم ١٠٠٠. وهناك خيار آخر وهو أن نكتب:

```
for(x=1;x<=1000;x++)
```

والذي يحقق الغرض نفسه في سطر واحد مختصر.
كما أن لدينا حلقات تكرارية حسابية تعمل من خلال مجموعة من التعليمات لعدد محدد من المرات ("لكل صف في جدول البيانات هذا، قم بتطبيق هذا التنسيق"). ولدينا حلقات شرطية تعمل من خلال مجموعة من التعليمات تطبق إذا ثبتت صحة

معايير معينة ("في كل دقيقة، تحقق مما إذا كانت الساعة ١٢، فإذا كانت كذلك، فأطلق تنبيهًا"). لدينا حلقات تكرارية لانهائية، وهذه استطاع صديقي أن يفهمها.

إن مدى تعقيد البرامج الحديثة أمر محير: طبقات فوق طبقات من الحلقات التكرارية. لنفترض أنك تقرأ هذا على جهاز إلكتروني. قد تقوم حلقات البرمجة ذات المستوى الأعلى بإخبار جهازك بالمحتوى الذي سيتم عرضه وكيفية عرضه. وأسفل ذلك هناك حلقات تكرارية أخرى تشغل تطبيق القراءة نفسه. ومع مزيد من التوغل ستجد الحلقات التكرارية تتحكم في النظام الذي يقوم بتشغيل التطبيقات. وأسفل كل ذلك هناك حلقات تكرارية تشغل الجهاز نفسه: البطارية، والساعة، والشاشة. ترتكز الطبقات على بعضها، وتنمو بشكل أكثر تعقيدًا وإدهاشًا.



عندما تستخدم معالج كلمات، أو تجري مكالمة هاتفية، أو تلعب لعبة فيديو، فإنك لا تلاحظ الحلقات التكرارية، والتي تشكل تمثيلًا مجرّدًا على مستوى أعلى يبدو منطلقًا من عمل البرمجة الجاري خلف الكواليس. ويتم تشغيل جميع البرامج المعقدة التي نأخذها كأمر مفروغ منه بواسطة مجموعات بناء بسيطة كالحلقات التكرارية. إنها من أكثر الأشياء إدهاشًا فيما يتعلق بالحواسيب... وبعقولنا.

عقولنا والحلقات التكرارية

مثلما يحدث مع برامج الحاسوب، تُبرمَج عقولنا عن طريق الحلقات التكرارية أيضًا. فكر مرة أخرى في مدى قلة نفعنا عندما كنا أطفالًا رضّعًا. يبدو الأمر كما لو أن الآباء حصلوا على حاسوب جديد، بيد أنه لم يكن هناك شيء مثبت عليه، ولا حتى نظام تشغيل. وعند تشغيله، كل ما يتم الحصول عليه هو قائمة تهيئة منخفضة المستوى تخبر الوليد كيف يقوم بعمليات المص، والبكاء، وقضاء الحاجة.

على مدى الأشهر الستة التالية، نتعلم بعض المهارات الأساسية: المدخلات الحسية، والسبب والأثر البدائي، وبدايات اللغة، وبعض المشاعر البسيطة. وسواء اكتشفنا ذلك من خلال التجربة والخطأ، أو توجيهات الوالدين، أو المصادفة، فإن هذا البرنامج يكون عبارة عن حلقة تكرارية بسيطة؛ حيث نقوم بممارسة هذه المهارات الأساسية مرارا وتكرارا.

بحلول سن الثالثة، يزداد التعقيد لدرجة مذهلة؛ حيث نمارس المشي والجري، ونتحدث؛ مستخدمين جملًا كاملة، ونستغل آباءنا بمهارة. ويصير لدينا نظام تشغيل متطور، والذي كان يتعلم برمجة نفسه من خلال مجموعة متواصلة من

الأسئلة ("لماذا تتكون السحب؟ ما الأشجار؟ أين الكعك؟")، وكل هذه المهارات، والعادات، والخصائص الشخصية يتم تعزيزها بالتكرار المستمر: حلقات تكرارية مبنية على حلقات تكرارية.

وعلى مر السنوات، نكتسب حلقات ذهنية أكثر فأكثر تعقيدًا؛ فنتعلم أولًا أن هناك مواد يمكن أن تدخل أفواهنا، ثم نتعلم أن مذاق بعض هذه المواد أفضل من غيرها. في وقت لاحق نتعلم أن هذه المواد اسمها "الطعام"، ثم نتعلم كيفية الحصول على المزيد من الأطعمة التي نحبها.

على طول الطريق، نعمل باستمرار على تطوير النماذج العقلية – عادات التفكير أو الحلقات التكرارية– التي ستنقذنا في وقت لاحق: أنا لا أحب سوى الأطعمة البيضاء. عادةً ما أحصل على الطعام كلما أصبت بجرح. جداي يقدمان طعامًا أفضل من والديَّ. هذه الحلقات التكرارية تُحسن من سلوكنا، ما يعزز قدرتنا على الحصول على ما نريده. إن برمجتنا تصبح أكثر فأكثر رقيًّا.

في المدرسة، نتعلم من خلال التكرار. نحن أولًا نتعلم مفهوم الأرقام، ثم نتعلم العمليات التي تُجرى على هذه الأرقام، ثم نتعلم التجريد في الجبر وحساب المثلثات. الحلقات التكرارية حاضرة دائمًا، في صورة التدريبات والتمارين والاختبارات. وفي وقت لاحق، تساعدنا هذه الحلقات التكرارية في مهام محددة مثل إدارة الأموال، وإجراء تجديدات منزلية، والحصول على عمل. وهنا يكون نظام التشغيل الخاص بنا قد تم تشكيله بالكامل، وبدأت التطبيقات المتخصصة في الظهور.

يعمق المجتمع قيمه داخلنا من خلال التكرار والتعزيز المستمرين: مجلات المراهقين، وموسيقى البوب، وأفلام ديزني، والبرامج التلفزيونية. ودائمًا هناك الإعلانات، المتكررة بلا توقف في حلقات صيغت بخبرة لتخبرنا بما ينبغي شراؤه. وهناك الإعلانات المنبثقة وبرامج التجسس التي تفرض نفسها على أنظمة التشغيل، ما يؤدي إلى إبطاء عمل الحاسوب.

ربما كانت الحلقة التكرارية الأكثر قوة هي تلك التي شكلت صورتنا الذاتية ورؤيتنا للعالم. وإذا نشأنا في منزل آمن ومستقر، فهذا يعني على الأرجح أننا نشأنا معتبرين العالم مكانًا آمنًا ومرحِّبًا. وهذا يحدث بفضل قوة تلك التجربة اليومية المتكررة، تلك الحلقة المتكررة. أما إذا تربينا في منزل فوضوي ومتزعزع، تتكرر فيه حالات الكذب أو الإساءة، يصبح العالم في نظرنا مكانًا مخيفًا ومخادعًا.

إذا قيل لنا دائما إننا بارعون، فإننا ننشأ مؤمنين بذلك. وعندما تُواجهنا صعوبات أو إخفاقات، تكون استجابتنا على غرار: أنا شخص ذكي وسأجد حلًّا. أما إذا كان يقال لنا دائما إننا سيئون وأغبياء، فإننا ننشأ على هذه الفكرة. وعندما نواجه مشكلة، تأتينا أفكار على غرار: حظي سيئ، فشل جديد يضاف إلى قائمة إخفاقاتي.

إذا تصرف آباؤنا من منطلق أن المال دائمًا شحيح، فإن الحلقة التكرارية التي ستعمل عقولنا وفقًا لها ستكون على غرار: يجب أن أدخر كل قرش وإلا سأفلس، حتى إذا كان لدينا مال وفير، ولم تعد مثل هذه الأفكار ملائمة للوضع. وإذا كان آباؤنا

مسرفين، فإن الحلقة التكرارية التي ستعمل عقولنا وفقًا لها ستكون على غرار: إنه مجرد مال، كما أنني أحتاج حقًّا إلى هذه الزرافة البيضاء النادرة.

إذا كانت العلاقة بين الوالدين ناجحة، فإن الحلقة التكرارية التي ستعمل عقولنا وفقًا لها ستكون على غرار: من المقبول أن تتنازل لشريك الحياة عن بعض الأمور، وأن تعملا معًا كفريق واحد. أما إذا كان العراك هو سيد الموقف، حتى بعد الطلاق، فإن الحلقة التكرارية التي ستعمل عقولنا وفقًا لها ستكون على غرار: العلاقات طويلة الأمد لا تنجح، يبدو أنني مقدر لي أن أعيش غاضبًا ووحيدًا.

كما هي الحال مع الحلقات التكرارية ذات المستوى المنخفض الخاصة بالتعليمات البرمجية على حاسوبك والتي تعمل على مدار الساعة، فإن الحلقات التكرارية السابقة تكون متعمقة بداخلك بحيث يصعب اكتشافها. إنها تدير كل شيء، بيد أنها غير مرئية. وهذا بسبب أن هذه الحلقات التكرارية تعتبر - إلى حد كبير- بمثابة نبوءات تتحقق ذاتيًّا. إذا أخبرتنا الحلقات التكرارية بأننا نحسن التعامل مع الناس، فسنبحث عن فرص لمقابلة المزيد من الناس، ومن خلال بعض المعاملات البسيطة سنجيد التعامل معهم فعلًا. إذا أخبرتنا الحلقات التكرارية بأننا لن نحقق شيئًا أبدًا، سنجد أنفسنا نصاب بالقلق والتوتر مع كل فرصة جديدة تتاح لنا، وفي النهاية لن نحقق الكثير فعلًا.

الإدمان نفسه عبارة عن حلقة تكرارية: نحن نأكل أو نشرب أو ندخن لكي نشعر بأننا أفضل. وفي صباح اليوم التالي نشعر بالرعب من جديد، فتبدأ الحلقة المفرغة مرة أخرى، بينما تزداد حياتنا سوءًا. ويمكن تحويل أي شيء إلى حلقة استحواذية: التحدث، ومشاهدة الأفلام الخليعة، والتشاحن، والمعتقدات، والقلق، والتسوق، والعلاقات الحميمة.

ومثلما يصعب تصديق أن حلقات البرمجة التكرارية يمكن أن تبني لعبة محاكاة، فإنه يصعب تصديق أن أفكارنا وسلوكنا وحتى حياتنا يمكن أن تُبنى بواسطة الحلقات التكرارية. وعندما تبدأ بمراقبة عقلك عن كثب، ستجد أن هذه الحلقات التكرارية الذهنية تتحكم في كل ما تفعله.

الحلقات التكرارية تُشكِّل أفكارك.
وأفكارك تُشكِّل أفعالك.
وأفعالك تُشكِّل حياتك.
ولذلك فإنه بناءً على جودة تلك الحلقات تتحدد جودة حياتنا.

أصلح الحلقات التكرارية،
تُصلح حياتك.

لديَّ خبر سعيد: على الرغم من أن العديد من الحلقات في حياتنا قد لا تكون مرئية بالنسبة لنا، فإن هناك طريقة واحدة بسيطة للعثور عليها، وهي النظر إلى جودة حياتنا.

عندما تستخدم تطبيقًا مصممًا جيدًا، فإنك تجده ينجز المهمة المطلوبة. فكر في محرك البحث المفضل لديك، وفي مدى السرعة والقوة والحساسية التي يتمتع بها. وراء الكواليس هناك ملايين الحلقات التكرارية المصممة بشكل جيد، كلها معدة للعمل معًا بانسجام.

وبالمثل، إذا كانت حلقاتنا العقلية مصممة بشكل جيد، فإن حياتنا ستكون ناجحة. سنكون ناجحين في العمل والعلاقات والمال والحب. والنجاح لا يعني بلوغ الكمال، بل يعني ببساطة أن حياتنا بها الحد الأدنى من الصعاب، أو الحد الأدنى من الألم. عندما يكون هناك ألم (ألم **خارجي**، مثل الدخول في سلسلة من الوظائف أو العلاقات الفاشلة، أو ألم **داخلي**، مثل الاكتئاب أو القلق)، فإنه عادةً ما تكون هناك حلقة معيبة. في الواقع، يعتبر الألم مؤشرًا ممتازًا نحتاج إليه لتفحص تلك الحلقات.

وبالتالي، فإن تحسين جودة حلقاتنا العقلية يحتاج إلى تعقب الأفكار الخاطئة التي تسبب لنا الألم. إنها عملية مشابهة لتتبع شفرة حاسوب تم اختراقها، وهي **المعالجة وتصحيح الأخطاء**.

أول حشرة داخل حاسوب

لو كانت هناك قاعة للمشاهير في اليونان، لاستحقت "جريس هوبر" مكانًا فيها. في عام ١٩٤٧، كانت "جريس هوبر" - وهي مبرمجة حاسوب بجامعة هارفارد في الأربعين من عمرها - تعمل على هارفارد مارك II، وهو حاسوب إلكترو ميكانيكي، والذي كان يستخدم أجهزة التحويل والمفاتيح وأنابيب التفريغ لإجراء أعمال مذهلة مثل حساب الجذور التربيعية في حوالي ٥ ثوان.[٢]

في عصر أحد الأيام، أجرت "هوبر" وفريقها من المهندسين اختبارًا روتينيًّا لوظائف الجمع والضرب، ولكنهم لاحظوا أمرًا خاطئًا. في تلك الأيام، كان كل شيء عبارة عن معدات، لذا كان يتعين على المرء فحص الحاسوب نفسه يدويًّا - كأنه يفحص سيارة أو غسالة - لتحديد الجزء المعطل. وقام المهندسون بإزالة الألواح من على الآلة الهائلة الواحد تلو الآخر حتى وجدوا المشكلة في النهاية: لقد شقت عثة صغيرة طريقها إلى إحدى الدوائر الإلكترونية بالجهاز.

لسنوات، كانت تستخدم كلمة bug "حشرة" بشكل غير رسمي لوصف أعطال الأجهزة، حتى إن "توماس إديسون" كان يستخدمها عند الإشارة إلى وجود أخطاء أو صعوبات في النظام.[٣] ويمكنك أن تتخيل مقدار سعادة مهندسي هارفارد مارك II الذين عثروا حرفيًّا على حشرة سببت خللًا. كان هذا يشبه الفوز باليانصيب!

قام المهندسون بإزالة العثة من المرحل، وعزموا على تخليد هذه الحشرة في تاريخ الحاسوب. فقاموا بلصق العثة في سجل الحاسوب، وكتبوا تحتها: "أول حالة فعلية لحشرة يتم إيجادها".[٤]

كانت "جريس هوبر" تسعد دومًا برواية هذه القصة على مدار حياتها المهنية، ما أشاع استخدام كلمة bug لوصف خطأ أو خلل في النظام. وقد أمضت سنواتها

التالية تقدم محاضرات جامعية تخبر المتعلمين فيها بتلك القصة، إلى جانب العديد من القصص الأخرى من حياتها المهنية المذهلة في مجال التكنولوجيا. وقد نبهت الشباب مرارًا بضرورة التغيير: "أجد أن البشر بشكل عام لديهم حساسية من التغيير". كانت تقول هذا كثيرًا، موضحة أن الابتكار والتفتح يمنحان الناس الحرية لتجربة أشياء جديدة–[5] بمعنى كانت "جريس هوبر" تؤيد عملية المعالجة وتصحيح الأخطاء.

بعد عقود من وفاة "هوبر"، صارت الأعطال جزءًا من حياة من يعملون في مجال التكنولوجيا. ويمكننا جميعًا أن نفهم ماذا يعني انهيار النظام، أو تجمد الحاسوب، ومررنا بلحظة الرعب المتمثلة في ضياع آخر أربع ساعات عمل بسبب عطل ما.

بالنسبة لأولئك الذين يطورون البرامج، فإن الأخطاء تعتبر جزءًا من العملية. البرنامج لا يعمل بشكل صحيح من المرة الأولى. أنت تكتب بعض الأكواد، وتقوم بتشغيلها، ثم يحدث خلل ما. هذا أمر طبيعي. هذا جزء من العملية. يمكنك تعقب الخطأ أو الخلل في الحلقات التكرارية البرمجية، ثم إعادة كتابتها وتشغيلها مرة أخرى. يمكنك القيام بذلك مرارًا وتكرارًا، مئات أو آلاف المرات، حتى يصبح لديك نموذج أولي ناجح. ثم تقوم بتسليم البرنامج إلى فريق مختبري النسخة التجريبية، وتقول لهم: "حاولوا اختراقها".

باستخدام البرنامج بطرق مختلفة وغير متوقعة، يجد المختبرون مزيدًا من الحلقات التكرارية التي يمكن أن تسبب أعطالًا، فيقومون بتعقبها وتصحيحها. بعض الأخطاء تكون صغيرة: كلمة بها خطأ إملائي، أو فاصلة منقوطة. وبعض الأخطاء تكون هائلة: ثغرة أمنية كبيرة، أو فشل في النظام الملاحي. دعنا نفترض أن صديقي ارتكب خطأ عند كتابة برنامجه العبقري:

```
10 PRINT “I AM THE WORLD’S GREATEST HACKER”
20 GOTO 10
```

كم من الوقت استغرقه اكتشافه؟

نعم، من المؤكد أن كتابة علامة اقتباس بدلًا من الفاصلة العليا تشير إلى أن نهاية عبارة PRINT عندها، ما يؤدي إلى حدوث خلل. حينها، لن يكون صديقي أعظم مخترق في العالم، بل أعظم من ارتكب خطأ في قواعد اللغة في العالم.

من السهل تعقب هذا النوع من الأخطاء، لكن العديد من الأخطاء تكون أكثر غموضًا وتعقيدًا. ويمكن فقط إعادة إنتاج بعضها في ظروف محددة أو حالات غير عادية، لدرجة أن المطورين يواجهون صعوبة كبيرة في العثور عليها. الحوار التالي شائع بين المبرمجين: "أرني الخطوات لإعادة إنتاج المشكلة". فيقول الشخص الذي يبلغ عن المشكلة: "حسنًا، لقد كنت أعمل على جدول البيانات هذا، ونقرت على عنصر القائمة هذا. أو ربما كان عنصر القائمة الآخر. حسنًا، لقد انهار كل شيء هذا الصباح، لذا يرجى إصلاح الأمر قبل موعد الغداء".

الخلل يسبب الألم

منذ سنوات، استخدمت شركتي تطبيقًا لتعديل الفيديو، معروفًا بإنتاج مقاطع فيديو عبر الإنترنت. وحتى لا يقاضينا أحد، سأطلق على هذا البرنامج اسمًا وهميًّا، وليكن فيديو باج. وباعتباره محرر فيديو متطورًا، يتطلب فيديو باج قدرًا هائلًا من الذاكرة والحوسبة. يمكن أن يعمل على حاسوب أبطأ، لكن ليس بشكل جيد. لم تكن هناك طريقة لمعرفة إذا ما كان حاسوبك هو الأمثل لتشغيل برنامج فيديو باج إلى أن تجد نفسك تضرب رأسك بالمطرقة من شدة الإحباط. كان استخدام فيديو باج طريقة رائعة لفهم ألم الخلل فهمًا عميقًا. فأحيانًا يكون الألم خفيًّا، مثل خلل في الصوت مدته أقل من ثانية لم يظهر في المعاينة الأولية، بيد أنه ظهر في مقطع الفيديو النهائي. يمكنك عرض الفيديو مرارًا وتكرارًا، ومحاولًا إصلاح الخطأ، محرومًا من النوم، مضيعًا موعدًا نهائيًّا وراء آخر، ومضيعًا لحظات مهمة كأول حفل يعزف فيه طفلك. في نهاية المطاف، ستلغي مشروع الفيديو بالكامل، وتعيد بناءه من نقطة الصفر، وبعد اثنتي عشرة ساعة ستجده منتهيًا ومن دون أعطال.

أحيانًا يكون هذا الألم حادًّا، مثلما يحدث عندما يتوقف الحاسوب بعد العمل على مشروع فيديو طوال الليل، بذلت كل جهدك فيه. سيسألك شخص ما: "حسنًا، وهل أنقذت مشروعك؟"، وستجد نفسك تتعهد بصمت أن تقتله، مباشرةً بعد ذبح فريق تطوير برنامج فيديو باج بأكمله.

ذات يوم، كان أحد أعضاء فريقنا يعمل في الغرفة الأخرى، المعزولة بحائط خرساني سميك، وفجأة سمعناه ينفجر غاضبًا. كان صوته مرعبًا وعنيفًا، وكان ينطلق منه سيل من الشتائم، ولا يكف عن الصراخ. وسمعنا صوت خزانة ملفات ضخمة مملوءة بالأقراص المدمجة يتم جرها على الأرض.

فقلت لنفسي: إنه فيديو باج اللعين.

الآن، ضاعف أوقات الإحباط هذه لمئات، أو آلاف، أو ملايين المستخدمين لبرنامج فيديو باج، وسوف ترى كيف يمكن أن يتسبب خلل يبدو بسيطًا في صعوبات وإحباط شديد. حتى يومنا هذا، يُظهر بحث ويب بسيط آلافًا من شكاوى المستخدمين حول جميع المشكلات غير المدرجة في موقع فيديو باج الإلكتروني الرسمي.

قد تسأل: "لماذا لم تحصل على محرر فيديو يعمل؟". لقد فعلنا ذلك في نهاية المطاف. ولكننا كانت لدينا خبرة كبيرة في استخدام برنامج فيديو باج. لقد تدربنا على حفظ مشروعنا كل عشر ثوانٍ، وعلى توقع حدوث أعطال متكررة، وكان من الأسهل على المدى القصير التعايش مع برنامج رهيب بدلًا من تعلم العمل مع نظام جديد. هذا تشبيه مناسب لما تفعله عقولنا: يمكن أن تسبب لنا برمجتنا العقلية – الحلقات التكرارية داخل عقولنا– ألمًا، ولكن غالبًا ما يكون من الأسهل التعايش مع الألم بدلًا من الاستثمار في تعلم نظام جديد.

ومع ذلك، فإن مكافآت تعلم النظام الجديد غير محدودة. فالحلقات السلبية لا تسبب الألم وحسب، بل تعوقنا أيضًا. إنها تقيد إمكاناتنا. وإذا كنا انتقلنا إلى برنامج فيديو جديد، فإننا كنا سنسهل عملية إنشاء مقاطع الفيديو لا أكثر. ولكن في عالم العقل، يفتح التخلص من قيودنا المجال أمام أي شيء يمكن تخيله. فالخيال هو أساس عملية اختراق العقل.

كيفية تصحيح أخطاء العقل

إن عقولنا نتاج لآلاف من الدروس المتكررة، الجيدة والسيئة، الصحيحة والخطأ، الدقيقة وغير الدقيقة. لقد ترسخت هذه الدروس كـ "حلقات عقلية"، والتي يمكن أن تكون إيجابية (أحب ممارسة الرياضة) أو سلبية (لن أجد الحب الحقيقي). ويمكن أن تكون بنّاءة (يجب أن أنفق المال بطريقة مسئولة) أو مدمّرة (سأكون أكثر سعادة إذا عاقرت الكحوليات).

هذه الأفكار المتكررة تتحكم في عواطفنا، وسلوكياتنا، وفي النهاية حياتنا. ولأنها متجذرة فينا بعمق، ونتيجة سنوات من الخبرة والتنشئة، فإنه يصعب تعقب مثل هذه الحلقات التكرارية. وأفضل طريقة لتصحيح هذه الحلقات التكرارية السلبية هي تحديد جودة حياتك، وتحديد الأمور المسببة للألم. على سبيل المثال:

- صعوبة في العلاقات
- صعوبة في العمل
- صعوبة مع أحد أفراد العائلة
- مشكلة قانونية
- مشكلة مالية
- مشكلة صحية
- معتقدات سلبية مستمرة(لن أنجح أبدًا. الناس غير جديرين بالثقة).
- مشاعر سلبية مستمرة (السخرية، والعجز، اليأس)
- الفشل المستمر
- القلق
- الاكتئاب
- الإدمان
- العيش في قبو منزل والديك أو سيارتك

بالنسبة لي، فإن زيارة عملاء وكالة الخدمة السرية، وتوابع تلك الزيارة، كانت نقطة ألم هائلة، وإشارة على وجود حاجة حقيقية إلى التغيير. ولكن كان هناك الكثير من مراحل الألم الصغيرة على طول الطريق، مثل

اكتشاف أنني كنت أسرق المشروبات من خزانة المشروبات الخاصة بوالدي وأنا في الثلاثين من عمري. وبالطبع الألم اليومي الكامن في عقلي هو الذي كان يجعلني أقوم بذلك الفعل المشين في المقام الأول.

المشكلة هي أننا يمكن أن نعتاد الألم فلا نعود نشعر به. ومثل شخص يرتدي دائمًا حذاءً غير مناسب، يمكننا أن نقنع أنفسنا بأن التغيير لا يستحق العناء. قد نبرر ذلك قائلين إن الألم ليس بهذا السوء، أو إننا نستطيع التعايش معه. في هذه الأثناء، يزداد الألم سوءًا، ونسير في حياتنا بروح عرجاء.

لحسن الحظ، هناك عدة طرق يمكننا استخدامها للكشف عن الحلقات التكرارية التي تسبب لنا هذا الألم. الطريقة الأولى مبنية على أسلوب إدارة ياباني يعرف **بالأسباب الخمسة**.

الطريقة # ١: الأسباب الخمسة

يمكن القول إن "ساكيشي تويودا" هو ملك المهووسين بالعلم في اليابان. ففي أواخر القرن التاسع عشر، كانت العديد من مصانع النسيج اليابانية لا تزال تستخدم الأنوال الخشبية اليدوية لإنتاج القماش. كانت تلك الطريقة تتطلب كثرة العمالة، كما كانت بطيئة ومكلفة. بعد عدة سنوات من التجارب، اخترع "تويودا" نولًا يعمل بالبخار، ما أدى إلى مضاعفة إنتاج النسيج أربعة أضعاف، وخفض التكاليف إلى النصف، وإنتاج قماش أفضل جودة. [٦]

نجاح نول "تويودا" جعل منه رجلًا غنيًّا، واستخدم الرجل تلك الأموال في تطوير اختراعات جديدة تجعل من نوله أسرع وأكثر قوة، مثل تغيير وضعية المغزل تلقائيًّا أو اختراع أجزاء قابلة للتبديل. في نهاية المطاف صار النول آليًّا بالكامل. واليوم يعرف "تويودا" باعتباره "ملك المخترعين اليابانيين"، أو "توماس إديسون" الآسيوي، وتُدرّس قصته لكل تلميذ ياباني.

لم تكن عبقرية "تويودا" متجلية في اختراعاته فحسب، بل في عملية التصنيع أيضًا. بالنسبة إلى "تويودا"، كان ما يفشل هو الإجراءات، وليس الناس. وبعد استكشاف مشكلات في مصانعه، اخترع طريقة سمَّاها "الأسباب الخمسة " لتعقب المشكلة ووصولًا إلى سببها الجذري.

الطريقة بسيطة: عندما تواجه مشكلة في مصنعك، بدلًا من تقريع الموظف المسئول، تَمهّل قليلا، وأجب عن خمسة أسئلة تبدأ بـ "لماذا؟" حتى تصل إلى السبب الأصلي.

لنفترض أن لديك شركة لتصنيع السيارات. وهناك مشكلة في طراز سيارة جديد لديك، وهي أن خزان الوقود ينفجر تحت ظروف معينة. وفي حين أن الاستجابة الطبيعية تتمثل في إيجاد حل قصير الأجل (استبدال خزان الوقود، أو استعادة السيارات، أو إنكار الحقيقة، وما إلى ذلك)، فإن

نظام الأسباب الخمسة يسعى إلى العثور على جذر (أو جذور) للمشكلة. ما سبب انفجار خزان الوقود؟

1. استخدمنا خزانات وقود من مورد جديد. لماذا؟
2. المورد القديم لا يقدم البضاعة في الوقت المناسب بما يناسب عملية الإنتاج. لماذا؟
3. أسرعنا في عملية الإنتاج لتلبية جدول زمني سريع. لماذا؟
4. أرادت الإدارة تسريع عملية الإنتاج لتعزيز مبيعات نهاية العام. لماذا؟
5. ترتبط مكافآت الإدارة بالمبيعات السنوية.

باتباع هذه الفروع من أسئلة "لماذا؟" وصولًا إلى جذورها، يمكنك إجراء تغييرات تؤثر على النظام بأكمله، وتعالج المشكلة من المصدر، وليس بناءً على النتيجة النهائية. هنا النتيجة النهائية (انفجار خزانات الوقود) هي مجرد مشكلة سطحية؛ فالمشكلة الحقيقية أعمق بكثير (الاهتمام بمكافآت المبيعات السنوية على حساب السلامة). المشكلة الأصلية عادة ما تظهر أنها بعيدة تمامًا عن المشكلة الظاهرة.

لاحظ أن رقم "خمسة" في هذه الطريقة تم اختياره عشوائيًّا. فقد يتطلب الأمر ستة أسباب، أو أربعة، لتحديد المشكلة الجذرية. في الواقع، تكون هناك جذور متعددة للمشكلة عادة، لذلك عليك أن تسأل سؤال "لماذا؟" متتبعًا العديد من المسارات المتباينة. لكن الفكرة الأساسية هي الأهم:

استمر في طرح سؤال *"لماذا؟"* حتى تصل إلى مصدر *(أو مصادر)* المشكلة، وقم بإصلاح المشكلة حينها.

في النهاية، اعتنق المجال الصناعي بأكمله طريقة الأسباب الخمسة الخاصة

بـ "تويودا" باعتبارها الإجراء الأمثل، وشقت طريقها تباعًا إلى عالم الشركات الحديثة. فالشركة التي أسسها "تويودا" وهي أوتوماتيك لووم وركس، والتي تعرف الآن بشركة تويوتا للسيارات، تصنع بعضًا من أعلى السيارات جودة في العالم.[٧]

والآن، دعونا نلق نظرة على تشارلي. إنه مبرمج يبلغ من العمر خمسة وعشرين عامًا. اعتاد تشارلي ألا يستمر في أي وظيفة طويلًا، فإما أن يقال، وإما يستقيل.

لماذا لا يمكنك البقاء في وظيفة يا تشارلي؟

1. لا أستطيع التوافق مع رؤسائي. لماذا؟
2. في بعض الأحيان لا أنفذ الأوامر. لماذا؟

3. الآن بعد أن فكرت في الأمر، فهذا أشبه برغبة في ألا يتم إجباري على القيام بشيء لا أؤمن به. لماذا؟
4. لأنه كان عليَّ أن أفعل ذلك كثيرًا خلال نشأتي. لقد كرهت الطريقة التي كان والدي يسيطر بها عليَّ. لماذا؟
5. لأنه جعلني أشعر بأنني غير جدير بالثقة، ولا أستطيع اتخاذ قراراتي الخاصة.

مثلما يحدث عند اختبار برنامج للعثور على خلل ما، فإننا نقوم بتصحيح إحدى الحلقات التكرارية السلبية في عقل شارلي - الشعور الخفي بأنه غير جدير بالثقة، ولا يستطيع اتخاذ قراراته الخاصة- الذي أظهر نفسه في صورة عصيان للأوامر، ما يؤدي في النهاية إلى ألم الفصل من العمل.

لنأخذ مثالًا آخر: دارلا أم لثلاثة أطفال، وفي الثالثة والثلاثين من عمرها. دارلا تخشى السير بمفردها ليلًا:

1. أخشى أن أسير وحدي. لماذا؟
2. أخشى أن يقوم أحدهم بمهاجمتي، وعدم وجود أحد للمساعدة. لماذا؟
3. أخي الأكبر كان دائمًا يخيفني ويهددني، الأمر الذي جعلني أشعر بعدم الأمان. لماذا؟
4. لعدم وجود أحد لحمايتي. والداي لم يأخذا الأمر على محمل الجد. فتصرفا كما لو كنت أبالغ في رد فعلي، كأنني مجنونة. والآن أشعر بأني مجنونة! لماذا؟
5. لأنني أعتقد طوال الوقت أن العالم ليس مكانًا آمنًا.

يمكن تصحيح حلقة تكرارية سلبية في عقل دارلا (العالم ليس مكانًا آمنًا)، وذلك بإعادة برمجتها باستخدام حلقة تكرارية إيجابية (أنا آمنة في هذا العالم). للمزيد عن إعادة البرمجة انظر القسم ٢-٤.

الهدف من طريقة "الأسباب الخمسة" هو جعل التركيز عليك بالأساس، وليس على الآخرين، أو على ظروف خارجة عن إرادتك. إذا حصلت في نهاية المطاف على إجابة مثل: لأن زوجي شخص أحمق، أو لأنني ولدت سيئ الحظ، حاول مجددًا. درِّب نفسك على التركيز على العواطف والأفكار والتصرفات الخاصة بك، وكن صادقًا مع نفسك تمامًا.

لنأخذ مثالًا آخر: "إد"، مدير مشروعات عمره ٤٥ عامًا، وهو يعاني الاكتئاب. الأمر ليس خطيرًا بما يكفي للحصول على مساعدة طبيب، بيد أنه يكفي للتأثير على حياته اليومية - لمرتين أو ثلاث مرات في السنة، يمر إد بفترات اكتئاب تشعره بأنه "يسبح ضد تيار قوي".

1. لقد عانيت هذه الحلقات التكرارية الاكتئابية منذ كنت مراهقًا. لماذا؟

2. تبدو الحياة لي خالية من السعادة. لماذا؟
3. الحياة ميئوس منها، وخارج السيطرة. لماذا؟
4. الاكتئاب له تاريخ في عائلتي - كانت عمتي مصابة به، وكذلك جدتي. كلامي يشبه كلام عمتي في الواقع؛ وهذا يؤكد تاريخ المرض العائلي. لماذا؟
5. حسنًا، أعتقد أن الاكتئاب جزء مني، ويعبر عني.

لقد كشفنا عن حلقة تكرارية (أنا شخص مكتئب)، تعتبر أيضًا نبوءة ذاتية التحقق. لأن "إد" يعتبر نفسه شخصًا يمر بنوبات من الاكتئاب، ويقل احتمال مساعدته لنفسه عندما يشعر بقدوم نوبة جديدة منه (بممارسة الرياضة أو زيارة طبيب). وبالتالي فإنه شخص محبط بشكل دوري، وهو عالق في حلقة تكرارية مؤذية.

صحيح أنه من المحتمل أن يكون هناك عنصر فسيولوجي يسبب اكتئابه، لكننا نحاول الوصول إلى المشكلة التي تسهم في الألم. وبما أن الأفكار تخلق المشاعر[8]، فإن التركيز على المشاعر يمكن أن يكون وسيلة مفيدة للوصول إلى الأفكار.

في الواقع، هناك علامة واضحة يجب أن تحثك على استخدام طريقة "الأسباب الخمسة"، وهي عندما تلاحظ وجود فكرة بعينها تلح عليك. بدلًا من المعاناة مع هذه الأفكار المقلقة أو الكئيبة التي لا يبدو أنها ستختفي، انظر إليها باعتبارها إشارات تحذيرية حمراء تومض على الطريق. عادةً ما تشير الفكرة الملحة إلى مشكلة، واستخدم السؤال: لماذا هذه الفكرة متكررة إلى هذا الحد؟ باعتباره أول سؤال من الأسئلة الخمسة، سيساعدك في تتبع المشكلة إلى المصدر.

من خلال تطبيق طريقة "الأسباب الخمسة" على نفسك، والتقصي بلطف حول أفكارك طويلة الأمد، ستتمكن من العثور على جذر المشكلة. وإذا لم يحدث ذلك، فإليك طريقة أخرى.

الطريقة # ٢: أسوأ سيناريو محتمل

يعتمد الكثير من آلامنا العقلية على الخوف من أحداث وهمية لا تحدث أبدًا. هذا الخوف غالبًا ما يكون تحت السطح، ينخر في عقولنا ببطء. وبواسطة تضخيم الخوف، يمكننا سحبه إلى ما فوق السطح ومواجهته. إننا نفعل ذلك بطرح سؤال واحد: **ما أسوأ سيناريو محتمل؟**

لنأخذ حالة "فرانسين"، موظفة استقبال تبلغ من العمر ثمانية وعشرين عامًا. كانت فرانسين في قمة الغضب؛ لأن سائس السيارات أخذ منها ما لا يزيد على ثمن الخدمة في وقت سابق من ذلك اليوم ثم رفض إرجاع بقية

المال. وقد "وجدت" هذا الحدث الصغير مسيطرًا على عقلها حتى بعد مرور ساعات، فقررت أن تستأصل المشكلة من جذرها.

"فرانسين" تعرف نفسها بما يكفي لتعرف أنها تواجه مشكلات في إنفاق المال. إنها لم تكن ترغب في إيقاف سيارتها في المرآب من الأساس. إن إنفاق المال – خاصة النقود غير الضرورية – يسبب لها القلق.

لذا نسألها: ما الذي تخافينه؟ ما أسوأ سيناريو محتمل؟

أسوأ سيناريو محتمل هو أن أنفق الكثير من المال ولا أستطيع توفير ما يكفي لتغطية نفقاتي.

هذا أمر سيئ، لكننا نبحث عن السيناريو الأسوأ، لذا نشجعها على الاستمرار.

أن أفقد شقتي. أو لا أستطيع تحمل كلفة الطعام. أو أعيش في عربة تسوق تحت جسر.

ثم ماذا؟

أذوي وأموت ميتة بائسة.

في الواقع، هذا ليس أسوأ سيناريو محتمل: سيشمل ذلك نهاية العالم على يد الفضائيين، مع إبقاء الغزاة على حياتها في حالة أبدية من العذاب. لكن دعنا لا نتمادَ.

إلا أن المهم هو أن فرانسين سترى الآن خوفها سخيفًا بعض الشيء. فحتى إذا كانت مفلسة، سيمكنها تقديم طلب إشهار إفلاس أو اللجوء إلى والديها أو أصدقائها للحصول على الدعم. وستكون قادرة على الحصول على مساعدة حكومية قبل وقت طويل من انتهاء المطاف بها مشردة تنام تحت جسر. لكن المشاعر لا تتوقف عن الإلحاح علينا، حتى عندما نفهم بالمنطق أنها سخيفة.

لذلك فإننا نمضي بمخاوفنا إلى استنتاجات مغالى فيها لمساعدتنا في تحديد الفكرة المقيِّدة. بوضوح أكبر، ستستطيع "فرانسين" الآن تحويل الحلقة التكرارية إلى شيء كهذا:

إنفاق المال أمر خطير، لأنني سأموت ميتة بائسة.

أو ببساطة:

إنفاق المال أمر خطير.

في الفصل التالي، سنتحدث عن الطريقة التي تستطيع بها فرانسين إعادة برمجة عقلها باستخدام الحلقات التكرارية الإيجابية مثل: من الآمن أن ننفق المال، أو الأفضل: أن أمتلك الكثير من المال. هذه الحلقات التكرارية الجديدة ستحل في النهاية محل مثيلتها القديمة؛ ما سيجعل فرانسين أكثر سعادة ونجاحًا. ربما ستظل غاضبة من سائس السيارات بسبب استغلاله، لكنها ستكون قادرة على إبقاء الأمور في نصابها الصحيح: تذكرة وقوف السيارات لا تعني أنها ستضطر لاصطياد الفئران كي تسد رمقها.

لنأخذ مثالًا آخر: "جريج" معلم في مدرسة ثانوية، في أوائل الثلاثينيات من عمره ويبحث عن زوجة. كان لديه موعد تعارف في الليلة السابقة، والذي سار بشكل جيد إلى أن حاول التودد إلى الفتاة، فقد سار هذا الأمر بشكل سيئ، ولم تستجب الفتاة لمحاولات التقرب منها. ولقد استحوذت هذه الحادثة عليه طوال اليوم، حتى قرر تمحيص ما يدور بعقله ليستريح. ما أسوأ سيناريو محتمل؟

أسوأ سيناريو هو ألا تقابلني تلك الفتاة بعد الآن. أنا حقًّا أحبها، وسينفطر قلبي إذا لم يكن شعورها متبادلًا.

تحطم القلب ليس أمرًا جيدًا، ولكن هذا ليس أسوأ سيناريو محتمل.

أسوأ سيناريو محتمل هو ألا تتصل بي مرة أخرى. فهذا سيجعلني أفقد الثقة في نفسي، وهو أمر تستطيع النساء اكتشافه على الفور، وسيبدأن في صدّي. في النهاية سأستسلم وأتقبل فكرة أنني محكوم بأن أظل وحيدًا طوال حياتي. الأسوأ من ذلك، أن أعيش ليصبح عمري ١٠٨ أعوام، أعيش بعد موت آخر فرد من عائلتي وأصدقائي؛ ما يعني أنني سأموت وحيدًا تمامًا، دون شخص يمسك بيدي باستثناء الممرضة التي قد يتصادف أنها تقيس ضغط دمي في الوقت نفسه.

هذا ممتاز! فعلى الأقل، "جريج" لديه خيال خصب. ولكن إذا تأمل "جريج" عن كثب ما قاله للتو، سيدرك السبب الخفي:

أنا لا أجيد التعامل مع النساء.

على "جريج" أن يكون حذرًا في اختيار حلقة تفكيره الإيجابية. إن الفكرة البسيطة (أنا أجيد التعامل مع النساء)، وقد تبدو مملة، بالمقارنة ببدائل أخرى مثل: النساء يجدنني لا أقاوم، أو أنا أجذب النساء كالمغناطيس. هذه الحلقات التكرارية الجديدة يمكن أن يكون لها توابع مؤثرة على مسار حياة جريج، لذلك عليه أن يولي الأمر أكبر عناية ممكنة عند إعادة كتابة برنامجه العقلي. للمزيد عن هذا انظر الجزء ٢، والذي سنصل إليه قريبًا.

الطريقة # ٣: منظور الشخص الثالث

الطريقة الثالثة التي يمكنك استخدامها لوضع أفكارك المظلمة تحت دائرة الضوء هي استخدام منظور شخص ثالث. إنها طريقة بسيطة، وتتمثل في أن تسأل نفسك: إذا كانت هذه مشكلة شخص آخر، فماذا سأقول لهذا الشخص؟

لنأخذ حالة "هالي"، وهي امرأة متزوجة لديها طفلان، ولكنها أم من النوع القلق. يشعر معظم الآباء بالقلق، لكن "هالي" كانت تبالغ في الأمر بشدة، فتصر على أن يرتدي طفلاها خوذتين عندما يتزلجان، وتبقيهما في البيت طوال الصيف بسبب تخوفها من لدغات القراد ومرض لايم. ذات يوم، وبعد أن نهشها القلق بسبب تقرير ابنها المدرسي، فقررت أن تقوم بتمحيص

أفكارها. تخيلت نفسها جالسة على طاولة المطبخ أمام نفسها، كما لو كانت صديقة من صديقاتها. فإذا كان عليها أن تحلل حلقة التفكير التكرارية التي كانت تسيطر على رأس صديقتها، فماذا ستجد؟

ربما مرض طفليها أو إصابتهما. أو ما هو أسوأ.

ما الحلقة التكرارية المسببة للمشكلة؟

العالم خطير. العالم فعلًا خطير!

ما الحلقة التكرارية المسببة للمشكلة فيما يتعلق بطفليها؟

طفلاي ليسا آمنين إلا إذا راقبتهما في كل دقيقة.

وهل يمكنها مراقبتهما في كل دقيقة؟

لا، لا سيما مع تقدمهما في السن.

وهل يجب أن تراقبيهما كل دقيقة؟

أحيانًا، ولكن لا، عمومًا.

إذن ما المعادل الإيجابي للحلقة التكرارية السلبية؟

طفلاي آمنان.

إلى أي مدى تشعر بالارتياح أن تعيش وأنت تشعر بأن أطفالك بأمان بشكل أساسي بدلًا من توقع الموت في كل مكان!

صحيح أن أطفالنا يصابون في بعض الأحيان بالأمراض أو بالرضوض والجروح، ما قد يُشعِر المرء بخطأ فكرة: أطفالي بأمان، خاصة إذا كانت هناك حلقة تكرارية متأصلة بداخله بعمق تقول: أطفالي ليسوا بأمان. لكن أليس من الدقة أن تعتقد أن أطفالك بأمان في الأساس وليس العكس؟ ففي نهاية المطاف، معظمنا ينشأ في أمان، على الرغم من حوادث التزلج التي لا مفر منها أو لدغات القراد. بالنسبة لهالي، فإنها بتكرار فكرة: طفلاي ليسا بأمان، لنفسها باستمرار تصبح غير متسقة مع الواقع بكل بساطة. أما ما يتسق مع الواقع فعلًا فهو أن هالي قادرة على إعادة برمجة عقلها.

عند استخدام تقنية "منظور الشخص الثالث"، قد يساعدك تخيل نفسك صديقًا تجلس أمام نفسك على الطاولة، وقد يساعدك أيضًا تخيل مكانك عالمًا، أو زعيمًا عظيمًا، أو شخصًا موثوقًا به آخر ذا سلطة. في كتابه الناجح والشهير فكّر وازداد ثراء*، تحدث "نابليون هيل" عن أسلوب استخدمه منذ سنوات، وهو أسلوب "المستشارون غير المرئيين".

لقد اختار تسعة رجال عظماء أراد أن يحاكيهم في حياته: شخصيات تاريخية مثل "توماس إديسون" و"تشارلز داروين" و"رالف والدو إمرسون". وفي كل ليلة قبل أن يذهب إلى الفراش، كان يغلق عينيه ويتخيل هذه الشخصيات الأسطورية على المائدة وأنه رئيس هذه المجموعة. كان غالبًا ما يضع مشكلاته الحالية أمام كل شخصية، ثم يطلب من مستشاريه الخياليين رأيهم الحكيم.

لم تكن مجرد تقنية لحل المشكلات، بل طريقة استخدمها "هيل" لإعادة بناء شخصيته في قالب هؤلاء الرجال العظماء. قبل مخاطبته لـ "أبراهام لينكون" على سبيل المثال، كان يثني عليه بالقول: "لينكون"، أنا أرغب في اكتساب حس عميق بالعدالة، وروح دؤوبة صبور، وحس فكاهي، بالإضافة إلى التفهم والتسامح، وكلها صفات تميّزك"[٩].

وليلة بعد ليلة، كان يقوم بهذا النشاط العقلي. ووجد أن كل واحد من هؤلاء المشاهير بدأ يطور من شخصيته، أي شخصية "هيل". كان "لينكون" في الغالب يصل متأخرًا، ثم يدور حول الطاولة بجدية ويداه مشبكتان خلف ظهره. وغالبًا ما كان "توماس بين" يتجادل مع عالم الطبيعة "لوثر بربانك". وقد أصبحت هذه الاجتماعات الخيالية حيّة للغاية؛ لدرجة أن "هيل" أوقفها مؤقتًا، خوفًا من خسارة قدرته على تمييز الخيال من الواقع!

وبالنسبة لي، فإنني استخدمت "منظور الشخص الثالث" للحصول على المساعدة أو المشورة من العديد من العباقرة الذين ستقرأ عنهم في هذا الكتاب. لا أعتقد أنني أتواصل عبر التخاطر أو تحضير الأرواح. لكنني أعتقد أن هناك جانبًا من عقلي لديه بالفعل الإجابة الصحيحة، وبالتالي يكون "منظور الشخص الثالث" طريقة منطقية مفيدة تتتبع الحلقة التكرارية المتسببة في المشكلة إلى مصدرها حتى أتمكن من اكتشاف الجواب بنفسي. بالإضافة إلى ذلك، فإنه من الممتع مناقشة مشكلاتك مع شخص مثل "يودا".

الحلقة التكرارية الثلاثية

بالنسبة للمهووسين الحقيقيين بالحواسيب، تكون فكرة البرمجة الشاملة أكثر جاذبية من أي شيء آخر. نستخدم مصطلح Bare–metal لوصف جزء من الحاسوب من دون نظام تشغيل أو حتى برنامج تجميع. إنه مجرد جهاز نظيف دون مواد غير مرغوب فيها. في بعض الأحيان نتحدث عن "البرمجة الشاملة"، وهو عمل تقني مذهل لتطوير أدوات لجهاز حاسوب جديد. يكون المطورون الذين يبرمجون مثل هذه الأجهزة بأعلى درجة في التسلسل الهرمي الخاص بعالم مهووسي الحاسوب.

بالنسبة لاختراق العقول، فإننا نتعامل مع عقولنا بهذه الروح نفسها "للوصول إلى حقيقة الأشياء"، أو الوصول للحلقات التكرارية الأساسية التي تتحكم في مشاعرنا وأفكارنا وتصرفاتنا. في الواقع، يمكن أن نقول ببساطة إن البرمجة الشاملة تستهدف:

الحلقة التكرارية

الثلاثية

الخاصة
بالمشاعر
والأفكار
والتصرفات

لقد رأينا كيف أن كل شيء نقوم به تسبقه فكرة، وهذه الفكرة غالبًا ما تسبقها عاطفة. ومن خلال تنمية صفاء الذهن بممارسة ألعاب التركيز العادية، ثم استخدام أدوات تصحيح الأخطاء الموضحة في هذا الفصل، يمكننا تتبع التسلسل المنطقي للمشاعر والأفكار والتصرفات التي تسبب مشكلات في حياتنا (ستتعرف قريبًا على كيفية إعادة برمجة الحلقة التكرارية الثلاثية، ولكن لا يمكنك إصلاح الخلل حتى تتعرف عليه أولًا).

في دفترك، وبعد ممارسة لعبة التركيز اليومية، أوصي بتتبع الحلقة التكرارية الثلاثية باستخدام أدوات تصحيح الأخطاء التي تعلمتها للتو. قد يبدو هذا كما يلي:

الأفكار	المشاعر	التصرفات
القلق حول مهمة جديدة في العمل.	لا أعرف إذا ما كان يمكنني تقديم هذا بطريقة ترضي مديري.	التشكيك في نتائج عملي، وإعادة تصميم المشروع عدة مرات، والاضطلاع بعمل إضافي غير ضروري، والتوتر بلا داعٍ.
الاكتئاب بسبب علاقتي بزوجي.	لسنا بالقرب الذي كنا عليه، والمسافة تتباعد بيننا أكثر فأكثر.	الغضب من شريكي بسبب أمور بسيطة، والسلوك العدواني، والانتقادات المتكررة.
النقد الذاتي بسبب شيء غبي قلته.	لماذا قلت ذلك؟ لماذا قلت ذلك؟ لماذا قلت ذلك؟	التخوف بشأن كل ما أقوله لهذا الشخص في المستقبل.
الندم على قرار اتخذته	ما كان يجب عليَّ فعل ذلك. أتمنى لو أن بإمكاني فعل كل شيء من جديد. كانت حياتي ستبدو أفضل بكثير.	التشكك في الذات والمماطلة بشأن اتخاذ أي قرارات في الوقت الحاضر.

في الماضي.		
القلق بشأن عملي بعد التخرج.	سوق العمل رهيب. وليست لديَّ خبرة. هناك الكثير من الأشخاص المؤهلين أكثر مني.	قضاء الوقت في تصفح مواقع النميمة ومشاهدة المقاطع المضحكة بدلًا من البحث عن وظيفة.

هناك نوع غريب من القوة التي تكتسبها من رؤية مشاعرك وأفكارك وتصرفاتك مصوغة في كلمات. فإلى أن تقوم بكتابتها، فإنها ستبقى مجرد مشاعر داخل عقلك. ولكن بتعريفك وتحديدك لها فإنك تسيطر عليها. عندما تخصص الوقت الكافي للتعبير عن هذه الأفكار والمشاعر، وكتابتها بأفضل ما يمكنك، ستتمكن من التحكم فيها. ويعدُّ نموذج الحلقة التكرارية الثلاثية مفيدًا لتحديد الحلقات المتسببة في المشكلة.

لعبة عقلية

قبول التحدي

لبقية اليوم، حاول "اصطياد" حلقاتك الذهنية السلبية فور حدوثها. راقب مؤشرات "الألم" في عقلك، والتي تعتبر علامة جيدة على عمليات التفكير التي تحتاج إلى تصحيحها.

قم بتصحيح كل حلقة تكرارية سلبية متتبعًا المشكلة الجذرية، وذلك باستخدام واحدة من التقنيات الثلاث:

- الأسباب الخمسة: اسأل خمسة أسئلة تبدأ بلماذا؟
- أسوأ سيناريو ممكن: ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟
- منظور الشخص الثالث: ماذا ستقول إذا سمعت هذا الكلام من شخص آخر؟

في نهاية اليوم، دوّن "المشكلات الأساسية" التي اكتشفتها في جزء التمارين، ويفضل استخدام طريقة الحلقة الثلاثية.

في الجزء الأول من الكتاب، رأينا كيف أن العقل مكان مزدحم بشكل طبيعي، وتعلمنا كيف يمكننا زراعة التركيز والوعي ببرمجة العقل، من خلال ممارسة تمارين التركيز بانتظام. باستخدام الصفاء الذهني الذي سننميه من خلال هذه التمارين، يمكننا دراسة ما نفكر فيه ويسبب لنا ألمًا أو صعوبات، وبالتالي تصحيح الحلقات التكرارية السلبية بمهارة ودقة. وهذا

يهيئ الوضع لإعادة البرمجة النشطة للعقل، والتي سنتحدث عنها في الجزء الثاني.

التسلية بدأت للتو.

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

الجزء الثاني: التخيُّل

[١-٢] <الأمر كله موجود في عقلك>

"الخيال أكثر أهمية من المعرفة".
_ ألبرت أينشتاين في اقتباس عُلِّق على جدران
غرف النوم بجميع الكليات

قد يكون "ألبرت أينشتاين" عبقريًّا، لكنه ربما لم يكن الموظف المثالي في مكتب تسجيل براءات الاختراعات الذي عمل به.

قبل سنوات من بدء "ستيف وزنياك" في بناء أكبر شركة حاسوب في العالم خلال فترات استراحة الغداء الخاصة به، كانت هناك شخصية أسطورية أخرى تصوغ المعادلات خلال وظيفتها اليومية. كان "أينشتاين" موظفًا متواضعًا في الحكومة يشرف على مكتب براءات الاختراعات السويسري، وكانت مهمته تتمثل في فحص واختبار براءات الاختراع. كان قد تخرج في المعهد الفيدرالي السويسري للتكنولوجيا بمعدلات متوسطة، وبالتالي لم يرد أحد توظيفه كمدرس فيزياء[١].

وقد أعلن أحد معلمي المدرسة الثانوية التي درس "أينشتاين" فيها أن "أينشتاين" لن يصبح شيئًا أبدًا ولن يصل إلى شيء مطلقًا لأنه لا ينفذ ما يطلب منه.
وبدا الأمر وقتها كما لو كان هذا المعلم على حق. ويومًا بعد يوم، كان "أينشتاين" عالقًا في وظيفته الحكومية متدنية المستوى – موظف براءات اختراع على الدرجة الثالثة– وكان أمله في التخلص منها ضئيلًا للغاية. وعندما تقدم بطلب ترقية إلى الدرجة الثانية، رُفض طلبه ظنا من مشرفه أنه لا يعرف الكثير عن الهندسة الميكانيكية!

غير أن تلك الوظيفة منحت "أينشتاين" وقتًا كافيًا للتفكير. وكلما راودته فكرة، كان يقوم بتدوين ملاحظاته ووضعها في درج في مكتبه (كان يصف هذا الدرج مازحًا بأنه "قسم الفيزياء النظرية"). لم تتحقق نظريات "أينشتاين" الثورية – ولا أكثر إنجازاته شهرة – من خلال العمل في مختبر أو عن طريق إجراء تجارب فيزيائية، بل تطورت في ذهنه.

وبالتحرر من القيود التقليدية الخاصة بالأكاديميين، طوَّر "أينشتاين" نظرياته باعتبارها "تجارب فكرية". على سبيل المثال: ماذا ستشعر إذا كنت في مصعد يسقط سقوطًا حُرًّا؟ أو: ماذا سترى إذا كنت مرتحلًا فوق شعاع من الضوء؟ كانت هذه أفكارًا لا يمكن اختبارها بسهولة، ولكن التفكير بشأنها وصل بـ"أينشتاين" إلى أفكاره التي غيرت العالم. لقد فعلها في رأسه أولًا، ثم صاغ معادلاته على الورق. كانت هناك طريقة واحدة للهروب من وظيفته اليومية، وهي استخدام خياله.

وبطريقة مماثلة، فإن حياتك هي عبارة عن تجربة فكرية. لقد رأينا أن عقلك يغذيك باستمرار بمجموعة من الأفكار، تقبل معظمها دون أدنى شك. إننا نستهلك الكثير من الطاقة العقلية على هذه الأفكار، والتي تنسجها عقولنا في قصص متقنة، يكون بعضها جنونيًّا تمامًا.

يصل "جيم" إلى العمل ويكتشف أن الشركة التي يعمل فيها اشتراها منافس أكبر، فيقنع نفسه بأن المالك الجديد سيمنحه وظيفة أدنى، وينهشه القلق بشأن من سيخلفه في منصبه. ويبدأ عقله في نسج قصص على غرار أنه لن يجد وظيفة في قسم الإدارة، وأنه ستنتهي به الحال موظفًا في أحد فروع سلسلة آربيز (الحقيقة أن جيم أصبح يعمل في الواقع مع فريق أفضل في الشركة الجديدة).

تقوم صديقة "لوسي" المقربة بحذفها من قائمة أصدقائها على أحد مواقع التواصل الاجتماعي. فتقضي لوسي الأسابيع القليلة التالية في حزن وأسى، متسائلة عما أخطأت في فعله لتقوم صديقتها بذلك، وكيف ومتى تزايدت الهوة بينهما. إنها تقنع نفسها بأنها ليست صديقة جيدة، وأن أحدًا لا يريد التقرب منها (الحقيقة هي أن الصديقة كانت تنقل جهات الاتصال إلى حسابها الجديد).

لاحظ "كريس" طفحًا صغيرًا على ساعده. فتجاهله في البداية، ولكن مع نمو حجمه، نما قلقه كذلك. وبدأ في البحث على الإنترنت عن أنواع "الطفح الجلدي"، فيجد أسوأ الأمراض المحتملة، ويكتمل الرعب بالصور المروعة التي شاهدها. فيتصل بطبيبه مذعورًا، مقتنعًا بأنه أولى ضحايا وباء مميت جديد (الحقيقة هي أن الطفح بسبب نبتة اللبلاب السام).

ربما كانت لديك أفكار على هذا الغرار، والتي تكون مضحكة - إن لم تكن مخيفة. عندما تصبح أكثر دراية بعقلك عبر ممارسة التمارين المذكورة في الجزء السابق، فإنك ستصبح أفضل في فهم مثل هذه الأفكار، ومعرفة حقيقتها، وهي أنها قصص خيالية.

لكن على الرغم من أن هذه القصص تبدأ في خيالنا، فإنها تؤثر على حياتنا الفعلية. يمضي جيم ساعات في العمل على مشروعات جديدة، محاولًا درء خطر الإقالة الوهمي. وتتوقف لوسي عن التحدث إلى صديقتها المقربة، مقتنعة أن علاقتهما انتهت. ويصل "كريس" إلى مرحلة الذعر بحلول الوقت الذي يذهب فيه لرؤية الطبيب. والحقيقة هو أن كل شخص منهم اختبر حدثًا أوليًّا (بيع الشركة، حذف الصداقة، طفح جلدي)، ولكن الوهم هو القصة المتخيلة التي أصبحت سيناريو سينمائيًّا يستحق الترشيح لجائزة الأوسكار.

في كل مرة تتخيل فيها أنك تكره عملك بشدة، أو أنك عالق في زواج بلا حب، أو أنك لن تقلل وزنك الزائد أبدًا، فإنك تعيد تلك الحلقات التكرارية الراسخة في ذهنك. وبمرور الوقت، تتحول هذه الحلقات إلى معتقدات عميقة، تؤثر على شكل يومك وقراراتك اليومية التي تحدد مسار حياتك. في نهاية المطاف، تصبح تلك الحلقات نبوءات تتحقق ذاتيًّا. إذا فكرت: أنا لا أجيد الركض، فلن تتمكن من الركض، ما يعني أنك لن تجيده فعلًا.

هذا هو الأمر السيئ بشأن الخيال: إذا لم نكن واعين بما يحدث، فسيشطح بنا الخيال إلى أبعد مدى. الخبر السار هو أن الخيال المدرك يمكن أن يستخدم في ابتكار قصص جديدة قوية.

يمكنك اختيار ما تتخيله!

إننا نميل بطبيعتنا إلى التفكير فيما لا نريده: أحتاج إلى الخروج من هذه العلاقة، أو من السيئ أن أقود هذه السيارة الخربة، أو لا أريد الجلوس في المكتب المجاور للموظف الذي يطلق روائح كريهة. لإعادة بناء عقولنا وحياتنا، علينا أن نكون قادرين على تصوير ما نريده بوضوح.

توقف عن متابعة الفيلم الدائر في ذهنك للحظة، وفكر في كيفية إعادة برمجة هذه الحلقات السلبية. يمكنك أن تتخيل بالسهولة نفسها أفكارًا على غرار: يمكنني أن أجد وظيفة مُرضية، أو يمكنني العمل على إنجاح هذا الزواج، أو سأرتدي زيي الرياضي وسأذهب للركض. في مخيلتك، يمكنك توليد هذه الأفكار وتدميرها على الفور، مثل المتغيرات في الأكواد.

إذا كنت تصدق هذه الحلقات السلبية – إذا كنت تعتقد أنها هي الطريقة التي يجب أن تكون عليها الأمور– فإن ما تحتاج إليه هو التخلص من هذا الاعتقاد. والآن أنا أحاول تحطيم هذا الاعتقاد الذي يكبلك ويعوقك. وفي النهاية، آمل أن أصنع فجوة في هذا الجدار المنيع لأدخِل شعاع شمس ساطعًا إلى حياتك.

ما أريد أن أقنعك به هو أن **الخيال حقيقي**. من بعض النواحي، هو أكثر واقعية من العالم من حولك. ومع القليل من التدريب والممارسة، يمكنك تطوير قوة خيالك لا لتغيير حياتك فحسب، ولكن لتغيير العالم من حولك أيضًا. وبذلك يمكن لعالمك أن يصبح أي شيء تتخيله.

أهلًا بك في عالم ماتريكس

يرتدي الرجل نظارات شمسية ومعطف مطر. إنه جالس أمام مبرمج حاسوب شاب في غرفة جدرانها بلون حساء البازلاء. يقول الرجل: "الماتريكس في كل مكان. إنها حولنا جميعًا؛ حتى هنا في هذه الغرفة". يعلو صوت الرعد من على مسافة، ويردف الرجل: "إنها العالم الذي يعمي عينيك عن الحقيقة".

"ما الحقيقة؟"، يسأل "نيو" مهووس الحواسيب المذهول. فيرد "مورفيوس" بينما يميل نحوه: "أنت عبد. إنك مثل أي شخص آخر، ولدت عبدًا. ولدت في سجن لا يمكنك شمه أو تذوقه أو لمسه. سجن يكبِّل عقلك".

يفتح "مورفيوس" حقيبة فضية صغيرة، ثم يخرج حبتين: واحدة حمراء، وأخرى زرقاء، ويقول: "إن اخترت الحبة الزرقاء، فستنتهي القصة؛ ستستيقظ في سريرك مؤمنًا بما اعتدت تصديقه. أما إن اخترت الحبة الحمراء، فستبقى في بلاد العجائب، وستختبر عوالمها اللانهائية".

يتردد "نيو"، لكنه يمد يده إلى الحبة الحمراء. فيحذره "مورفيوس": "تذكر، كل ما أقدمه هي الحقيقة، لا أكثر".

والمشهد التالي في فيلم *The Matrix* مشهد غريب للغاية، ويصعب شرحه، لذلك يكفي أن نقول إن "نيو" يعلم بشكل مباشر أنه عاش بالفعل في عالم

افتراضي، "فيلم داخل العقل". يفهم "نيو" أن "الماتريكس" - هذا العالم الذي عاش فيه- ليس سوى برنامج حاسوب. ويمكن إعادة برمجته.

ينضم "نيو" إلى مجموعة من المتمردين الذين تعلموا اختراق البرنامج، وإعادة إدخال الواقع الاصطناعي الذي استخدموه للاتصال بالوطن من أجل تحرير البشر المستعبدين الآخرين وإظهار الحقيقة لهم. ولأنهم يعرفون كيف يعمل برنامج "ماتريكس"، فإنهم يستطيعون تحدي القوانين الفيزيائية الواقعية، ومنح أنفسهم قوى خارقة، مثل القدرة على تفادي الطلقات النارية رغم ارتداء معاطف مطر شديدة الطول (بالنسبة لمعظم الناس، معاطف المطر معيقة للحركة إلى حد كبير).

مثل "نيو"، نحن أيضًا مسجونون في "سجن العقل". إن الحلقات التكرارية التي تحتل عقولنا تبقينا محاصرين في هذا السجن ذي الجدران غير المرئية، مقتنعين بأن واقعنا الحالي هو الحقيقة الوحيدة. ولكن مثلما حدث في الفيلم، يمكننا العودة إلى عقولنا، وإعادة كتابة شفراتنا العقلية. ومجددًا نطرح السؤال الرئيسي: ماذا تريد؟

قبل أن أقلع عن الكحول مثلًا، كنت أشعر بصعوبة بالغة في التحدث مع أحد وجهًا لوجه، لأنني تخيلت أنني لا أجيد التعامل مع الناس. كنت إذا تحدثت إلى شخص ما، فكل ما كنت سأفكر فيه هو الطريقة التي كان يراني بها. هل كنت واقفًا مستقيما؟ هل كنت مرحًا بما فيه الكفاية؟ هل كانت هناك بقايا طعام محشورة في أسناني؟ من الصعب أن تكون منخرطًا بحق في محادثة عندما يكون عقلك منشغلًا بكل عيوبك المحتملة. وهذا هو السبب في أن الكثيرين منا يشربون الكحول: للتخلص من هذا الإحساس الغريب بالخجل.

ما الذي أردته؟ لقد أردت أن أشعر بالراحة بالقرب من الناس. بعد الإقلاع عن الكحول، كانت إحدى الحيل العقلية التي اتبعتها هي أن أبدأ في إخبار نفسي قائلًا: أنا أجيد التعامل مع الناس. ومن خلال مئات وألوف المرات التي كررت فيها هذه الفكرة البسيطة على مسامعي، تمكنت ببطء من عكس الوضع، فأنا الآن أجيد التعامل مع الناس حقًّا. يحدث ذلك ببطء، إنه تحول تدريجي، ولكن يمكنك العمل على أسباب هذه الأفكار القديمة، وإعادة تصورها في شكل أفكار إيجابية مليئة باحترام الذات. لنأخذ حلقة "المشاعر - الأفكار - التصرفات" من الفصل السابق ولنبدأ في تخيل أفكارك الجديدة.

الأفكار	المشاعر	التصرفات	الحلقة الجديدة
القلق حول مهمة جديدة في العمل.	لا أعرف إذا ما كان يمكنني تقديم هذا بطريقة ترضي مديري.	التشكيك في نتائج عملي، وإعادة تصميم المشروع عدة مرات، والاضطلاع بعمل إضافي غير ضروري، والتوتر بلا داعٍ.	أنا ماهر في هذه الوظيفة.
الاكتئاب		الغضب من شريكي بسبب	

بسبب علاقتي بشريك حياتي.	لسنا بالقرب الذي كنا عليه، والمسافة تتباعد بيننا أكثر فأكثر.	أمور بسيطة، والسلّوك عدواني، والانتقادات متكررة	نحن نتواصل مع بعضنا كل يوم.
النقد الذاتي بسبب شيء غبي قلته.	لماذا قلت ذلك؟ لماذا قلت ذلك؟ لماذا قلت ذلك؟	التخوف بشأن كل ما أقوله لهذا الشخص في المستقبل.	أنا واثق بكل ما أفعله وأقوله.
الندم على قرار اتخذته في الماضي.	ما كان يجب عليَّ فعل ذلك. أتمنى لو أن بإمكاني فعل كل شيء من جديد. كانت حياتي ستبدو أفضل بكثير.	التشكك في الذات والمماطلة بشأن اتخاذ أي قرارات في الوقت الحاضر.	أنا ممتن لأنني صرت أكبر سنًّا وأرجح عقلًا وأتخذ قرارات رائعة بسبب ذلك.
القلق بشأن مهنتي بعد التخرج.	سوق العمل رهيبة. وليست لديَّ خبرة. هناك الكثير من الأشخاص المؤهلين أكثر مني.	قضاء الوقت في تصفح مواقع النميمة ومشاهدة المقاطع المضحكة بدلًا من البحث عن وظيفة.	أنا جيد بما فيه الكفاية، وأنا ذكي بما فيه الكفاية، وأنا محبوب من الآخرين.

من خلال تنمية مهارة الخيال، يمكنك تعلم كيف تتخيل ما تريد، وليس فقط ما لا تريد. ومثلما يجد مخترق التكنولوجيا استخدامًا جديدًا لأداة موجودة (تحويل منفاخ إلى حوامة)، يمكنك ابتكار طرق جديدة للتفكير في نفسك وفي العالم. وباختيارك التفكير في مصطلحات أكثر إيجابية، ستبدأ إعادة كتابة واقعك الشخصي في اتجاه أكثر إيجابية. وستتحسن حياتك بشكل لا يمكنك تصوره، بل بشكل أروع من الخيال.

والآن، تخيل أن "مورفيوس" يقف أمامك، ويقدم لك الحبتين. أيهما ستختار؟

أفلاطون في المنزل

لقد أحببت القصة التي بُني عليه فيلم *The Matrix* أكثر من الفيلم، وهي قصة الكهف للفيلسوف اليوناني أفلاطون. ونظرًا لأن القصة الأصلية معقدة بعض الشيء، فإنني سأبسطها بلغة تناسب العصر الحديث.

في الكهف، هناك مجموعة من السجناء مقيدون إلى مقاعد داخل دار سينما. إنهم مجبرون على مشاهدة الفيلم الأكثر مللًا في التاريخ: مجرد جهاز عرض يضيء الشاشة بضوء أبيض. رؤوسهم مقيدة بحيث ينظرون دومًا للأمام، كما هي الحال في فيلم *A Clockwork Orange*، وهو فيلم لم يروه أبدًا. في الواقع، هم لا يرون أي فيلم، بل مجرد أضواء وظلال من حين لآخر.

ويرجع ذلك إلى أن مأمور السجن هو أيضًا الشخص المسئول عن العرض، والذي يسير في غرفة العرض بشكل متكرر أمام جهاز العرض بينما يصيح في وجوههم. في بعض الأحيان تأتي زوجته ويتبادلان الأحضان أمام الجميع، ولكن كل ما يراه السجناء هو الظلال والاضواء، وكل ما يسمعونه هو صوت همسات بعيدة. وبعد بضع سنوات من هذا الوضع، يبدأ السجناء في الاعتقاد أن الظلال هي حارس السجن، أو زوجته، أو الأشخاص الآخرين الذين يمرون من هناك.

قد تسأل: "ولكن كيف يأكل السجناء؟ كيف يذهبون إلى دورة المياه؟ قصة أفلاطون بها ثغرات، أعترف بذلك. وربما هذا هو السبب في أنها كان يضاف إليها ويحذف منها عبر ألوف السنين. لكن القصة ستصبح أكثر تشويقًا حالًا.

ذات يوم، استطاع أحد السجناء أن يحرر نفسه. ويرى آلة العرض ويشعر بالذهول. فيخرج إلى الردهة فيرى فشارًا وحلوى وقهوة! يخرج من السينما، ويجد نفسه في المركز التجاري. تغشى عينيه المصابيح الفلورية القوية. إنه لا يفهم ماذا يحدث. هذا مختلف تمامًا عن واقعه المعتمد على الضوء والظلال. إنه يعاني ليفهم "الواقع الحقيقي".

في النهاية، يعود السجين إلى السينما، ويحاول أن يخبر السجناء الآخرين بما هو موجود بالخارج. يصيح السجين قائلًا: "هناك أشياء صفراء مقرمشة يمكنك تناولها، وهي تسمى فشارًا! وهناك سائل بني ساخن اسمه قهوة! وكل هذا يمكنك أن تشتريه بالمال، وهو عبارة عن ورق أخضر له قيمة محددة!".

ينظر السجناء إلى بعضهم بعضًا ويتهامسون قائلين: "من الواضح أنه أصبح مجنونًا. فليكن هذا درسًا لنا جميعًا: بغض النظر عما يحدث، لا تترك مقعدك".

إن الفرضية وراء كهف أفلاطون (لا أعتقد أنه كتب جزءًا ثانيًا من قصته) هو أن معظمنا يأخذ الواقع المادي بظاهره. ولكن وراء كل هذا، هناك عالم آخر، عالم من الأفكار. في الواقع، هذه الأفكار هي الحقيقة الواقعية. فهي – بمعنى ما– أكثر واقعية مما نسميه "الواقع".

فكر إلى أي مدى يبدأ واقعك الشخصي من خيالك. فإذا كنت ترغب في قضاء ليلة مع الأصدقاء، فإنك تخطط للخروج في رأسك أولًا. إذا كنت ترغب في إنشاء شركة، فإنك أولًا تنشئها داخل عقلك. وقبل أن تنتج شيئًا ملموسًا مهمًّا، تفعل هذا داخل عقلك أولًا – عقلك هو ورشة حياتك.

كان الفيزيائي البريطاني "آرثر ستانلي إيدنجتون" هو أشهر كُتَّاب عصره في العلوم، مثله مثل "نيل دي جراس تايسون". لقد أصبح اسمًا مألوفًا خلال عشرينيات وثلاثينيات القرن العشرين؛ بسبب تفسيراته الواضحة والمسلية

للموضوعات العلمية الصعبة. وكان يحب أن يصف الكون ليس باعتباره حقيقة فيزيائية بحتة، بل باعتباره شيئًا أشبه "بفكرة عظيمة".
من الصعب على الفيزيائي الموضوعي أن يقبل الرأي القائل إن الطبقة الأولية لكل شيء تحمل طابعًا عقليًّا. لكن لا أحد يستطيع أن ينكر أن العقل هو الشيء الأول والأكثر مباشرة في تجربتنا، وكل شيء آخر هو استدلال بعيد. [٢]
لا يزال من الصعب قبول الرأي القائل بأن: "كل شيء له طابع عقلي". ولكن بمجرد قبولك لذلك تبدأ حياتك، ويصبح كل شيء أبسط بكثير. كي تغير حياتك، غيّر رأيك. وبمجرد تغيير رأيك، سيمكنك تغيير حياتك بأي طريقة يمكن تخيلها.
إن التفكير في عالمك باعتباره "فكرة رائعة" هو في الحقيقة فكرة رائعة.

مجال تشويه الواقع

"الوهم مطلوب في المقام الأول لتحديد القدرات التي يتمتع بها المرء".
ـ بول هورجان، مؤلف حائز على جائزة بوليتزر

في فبراير ١٩٨١، رحب "باد تريبل" - أحد مطوري البرامج الرئيسيين بحاسوب ماكنتوش الأصلي- بموظف آبل الجديد، وهو "آندي هيرتزفيلد"، وأخبره أنه كان من المقرر إطلاق برنامج ماكنتوش في غضون عشرة أشهر فقط".
قال هيرتزفيلد: "عشرة أشهر؟ ولكن هذا مستحيل".
وافقه "تريبل" وقال: "أفضل طريقة لوصف الوضع هو مصطلح مأخوذ من مسلسل *Star Trek*"، ثم أوضح: "ستيف جوبز يمتلك مجاله الخاص لتشويه الواقع".
من المنطقي أن يستخدم شخص يدعى "تريبل" أفكارًا من مسلسلات مثل *Star Trek*. وقد كان يشير إلى حلقة من جزأين بعنوان The Menagerie، حيث يجد الطاقم كوكبًا اسمه تالوس، يستطيع سكانه خلق حقائق افتراضية داخل عقول الآخرين - أو كما يقول "تريبل" في وقت لاحق: "العالم الجديد الخاص بهم بواسطة قوة عقلية محضة".
يسترسل "تريبل" قائلًا: "في حضرة ستيف جوبز، الواقع يكون مرنًا؛ فهو يمكنه إقناع أي شخص بأي شيء. وهذا الحضور يتلاشى عندما لا يكون موجودًا، لكنه يصّعب جعل جداول المواعيد واقعية".
لاحظ أن مطورًا خبيرا هو من يقول هذا الكلام، وليس شخصًا مختلًّا أو موهومًا. وقد اعتقد "هيرتزفيلد" أن "تريبل" كان يبالغ، حتى شاهد بنفسه. كتب "هيرتزفيلد" في وقت لاحق:

> إن مجال تشويه الواقع هو مزيج من أسلوب التحدث الجذاب، والإرادة التي لا تقهر، والحرص على تعديل أي حقيقة بحيث تلائم الغرض الحالي. من المثير للدهشة أن مجال تشويه الواقع بدا فعالًا، حتى لو كنت على دراية به، على الرغم من أن الآثار ستختفي بعد أن يغادر "ستيف". كنا كثيرًا ما نناقش التقنيات

المحتملة لإشعار الآخرين بتوابعه . . . ولكن بعد فترة استسلم معظمنا، واتفقنا على اعتباره قوة من قوى الطبيعة.

كان "مجال تشويه الواقع" الخاص بـ "جوبز" هو طريقته الشخصية في التعبير عن رفضه للقيود التي تقف في طريق أفكاره، ولإقناع نفسه بأنه يمكن التغلب على أي صعوبات. كان هذا "المجال" قويًّا؛ لدرجة أنه تمكن من إقناع الآخرين بأنهم هم أيضًا يستطيعون تحقيق المستحيل. لقد كان واقعًا داخليًّا قويًّا للغاية، ثم أصبح واقعًا خارجيًّا. ومهما قلت عن "جوبز"، فإنه دائمًا كان مخترقًا محترفًا للعقول.
باستخدام عبارة "تريبل"، فإن "جوبز" خلق: "العالم الجديد الخاص به بواسطة قوة عقلية محضة". والآن قارن ذلك بطريقتنا التقليدية: عندما تراودنا فكرة جديدة، نقوم بسرعة بتقييم إذا ما كانت تبدو مجدية بالنسبة لنا أم لا. أنا فاشل في التحدث إلى الناس – نقول لأنفسنا ذلك داخل النادي، ونجلس في ركن قصي. أو: يمكنني أن أستثمر أموالي في هذا السهم، لكنني أعلم أنني سأفقد كل شيء.
قد تقول لنفسك: "أنا عدّاء فاشل"، أو "أنا لست جيدًا في الرياضيات"، أو "جميع من في عائلتي مطلّق، لذا سأفعل ذلك أيضًا"، أو "جئت من سلالة من المهندسين، ولهذا السبب لا أتعامل مع الأمور العاطفية جيدًا". فكر جيدًا في الحلقات التكرارية المسببة للمشكلة، والتي حددناها في الفصل السابق. والأرجح أن هذه هي القيود التي فرضتها على نفسك، أو على الآخرين، أو على العالم. وهي قيود موجودة إلى حد كبير داخل عقلك.
بداخلك يقع مجال تشويه الواقع الخاص بك. وما تعتبره "ممكنًا" و "مستحيلًا" بالنسبة لك هو مجرد أفكار. إنها حلقات يمكنك إعادة برمجتها. ويمكنك العثور على حدود ما تعتبره ممكنًا وتوسيعها عن عمد. ويمكنك تحقيق "المستحيل" عن طريق تدريب عقلك على تصديق هذا الأمر.
إن التفكير بطريقة "أي شيء ممكن" لا يعني أنه سيكون ممكنًا في الأسبوع المقبل أو حتى العام المقبل. لذلك نحن بحاجة إلى وضع خطة لما يمكننا تحقيقه، ثم القيام باللازم لجعله حقيقة (سنغطي هذا في الجزء الثالث). لكن توجه "أي شيء ممكن" هو الأساس الذي ينبغي أن نبدأ منه. وكما أعلن المؤلف العظيم والباحث في مجال الطبيعة "جون موير": "إن قوة الخيال تجعلنا بلا حدود".
هذا أكبر بكثير من مجرد إعادة برمجة حلقات التفكير السلبية. إذا كنت تتعلم البرمجة وكل ما تفعله هو تصحيح الأخطاء في برامج الآخرين، فإنك ستفقد الاهتمام بسرعة كبيرة. لكن القدرة على بناء شيء جديد ومدهش هي فرحة المخترق، واختراق العقل لا يختلف عن هذا. وكما قال "مارك زوكربيرج" عن البرمجة: "إذا كان بإمكانك كتابة البرامج، فإنك لديك القدرة على الجلوس وتحقيق شيء حقيقي، ولن يتمكن أحد من أن يوقفك". [٤] إن حياتك – مستقبلك– هي نافذة مفتوحة على مصراعيها.
قم باستمرار بإعادة تشكيل أفكارك، وستتمكن من إعادة تشكيل العالم من حولك. بمجرد التفكير في الأمر، فإن كل شيء ممكن.

الحلقة اللانهائية

"الفضاء كبير. كبير للغاية. ولا يمكن تصديق إلى أي مدى هو كبير، وضخم، وهائل. أعني، قد تعتقد أن الطريق إلى الصيدلية طويل جدًّا، ولكن هذا لا شيء بالنسبة إلى الفضاء".[٥]

هكذا يبدأ دليل السفر بين الكواكب الشهير *The Hitchhiker's Guide to the Galaxy*، والذي يُعد المسافر المغامر للخبرات غير المحدودة الخاصة بالتحليق في الفضاء. من العوالم المذهلة التي يتحرك الوقت فيها إلى الخلف - ما يعني أنك من الممكن أن تغادر بعد عطلتك التي استغرقت أسبوعين في موعد أبكر من موعد وصولك- وحتى نادي بدايات الكون - حيث يمكنك مشاهدة الانفجار الكبير- ستجد أن كل شيء ممكن في الفضاء.

وبالمثل، يعتبر عقلك عالمًا واسعًا لم يستكشف بعد، بل قد نقول إنه عالم بلا حدود، ولا يوجد حد لما يمكن تخيله بداخله. إنه عالم من الاحتمالات، وأفق غير محدود من الإمكانيات. لدى عقولنا قدرات تخيل غير محدودة. هذه ليست مجرد عبارة يمكن وضعها على ملصق محفز أسفل صورة لرجل معلق في مخالب نسر يطير، بل إنها حقيقة بسيطة وواضحة: عقلك كبير بالقدر الذي تتخيله عليه.

قدمت الدكتورة "إلين لانجر"، أستاذة علم النفس بجامعة هارفارد، تجربة بارعة لاختبار تأثير الخيال على الشيخوخة. أولًا: صنعت بيئة تحاكي فيها خمسينيات القرن العشرين، وأدق التفاصيل، مثل التلفاز الأبيض والأسود الذي كان يعرض برنامج "إد سوليفان"، والمذياع القديم الذي كان يبث أغنيات "بيري كومو". ثم جلبت ثمانية رجال في السبعينيات من العمر ليعيشوا في هذه البيئة لمدة خمسة أيام. عند دخولهم هذا الواقع الافتراضي، طلبت "لانجر" من هؤلاء المسنين ألا يستعيدوا ذكريات شبابهم وحسب، بل أن يحاولون فعلًا أن يكونوا الأشخاص الذين كانوا عليهم في عام ١٩٥٩. بعبارة أخرى، طلبت أن يتخيلوا أنهم شباب مرة أخرى. وقالت لهم: "لدينا سبب وجيه للاعتقاد أنه إذا نجحنا في ذلك، ستشعرون بالمشاعر نفسها التي كنتم تشعرون بها في عام ١٩٥٩".

على مدار التجربة، تحدث هؤلاء المسنون عن الأحداث الجارية (أحداث الخمسينيات)، حيث تم تشجيعهم على التحدث عنها بصيغة المضارع. لم تكن هناك مرايا، أو صور فوتوغرافية، أو شيء آخر يفسد وهم الشباب هذا. وقد كانت النتائج مذهلة. وفي نهاية التجربة، تم اختبار هؤلاء المسنين اعتمادًا على عدد من العوامل المرتبطة بالسن، من الذاكرة وحتى المهارات اليدوية، وظهر أنها تتحسن بشكل ملحوظ مقارنة بمجموعة التحكم. وذكرت لجنة من القضاة المستقلين أن جلستهم أصبحت أكثر استقامة وأنهم بدوا أصغر سنًّا. وعلى الرغم من استحالة ذلك، فإن بصرهم نفسه تحسّن. كما ذكرت مجلة نيويورك تايمز: "لقد وضعوا عقولهم في وقت سابق، وذهبت أبدانهم إلى هناك".

إن عقولنا كبيرة بالقدر الذي تتخيلها عليه. نحن نعلم ذلك بشكل غريزي عندما نستخدم وصف "عقل صغير" للشخص ضيق الأفق أو المتعصب، و "عقل كبير" لوصف شخص مثل "ستيفن هوكينج"؛ والذي هو مثال رائع للشخص الذي لا يسمح لإعاقته الجسدية بالحد من عظمته. كم واحدًا منا قد يكبَّل داخل كرسي متحرك ولا يتبقى له سوى القليل من حركات العين للتواصل، ثم يقترب، مجرد اقتراب، من تحقيق إنجازات "هوكينج" الإبداعية التي غيرت العالم؟

لقد كنت محظوظًا بما فيه الكفاية للعمل مع عدد من مستشاري الأعمال. ما يفعله أفضل المستشارين هو تعزيز شعورنا بما يمكن حدوثه. فهم يأخذون رقمك المبدئي، ثم يضيفون إليه صفرًا. فإذا كنت ترغب في تنمية نشاط تجاري بقيمة ٢٠ مليون دولار، فهم يشجعونك على التفكير في نشاط تجاري بقيمة ٢٠٠ مليون دولار. لقد وجدت هذا المفهوم مفيدًا مع نمو شركة ميديا شاور، وهي شركتنا المتخصصة في تسويق المحتوى. وهكذا استمررنا في وضع صفر إضافي، والتفكير دائمًا في المستوى التالي: من ١٠٠ إلى ١٠٠٠ عميل، ومن ١٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ عميل، ومن ١٠٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠٠ عميل، وهكذا.

بعد إقلاعي عن الكحوليات، وبدئي في تحديد الحلقات التكرارية السلبية، بدأت أفكر في الطريقة التي سأعيد بها برمجة تلك الحلقات. كما أدركت أن إعادة برمجة عقلي يمكن أن تصل لأي مدى يمكنني تخيله، ما جعل التفكير في أكبر حلقات يمكنني تخيلها تحديًا فكريًّا بالنسبة لي. وقد افترضت أن الحلقة اللانهائية ستكون هي الأكبر، لكنني وجدت فكرة وجود حلقة تنمو نموًّا ثابتًا أكثر إثارة. والآن، في كل ليلة قبل خلودي إلى النوم، أعيد برمجة ذهني مستخدما هذه الحلقة:

قدرتي على صنع أشياء مذهلة في العالم تنمو نموًّا ثابتًا.

ما الذي سيجلبه لي تكرار هذه الفكرة البسيطة على مدار حياتي؟ هذا ما أنوي اكتشافه.

يمكنك أن تؤمن بأن عقلك يخلق واقعك الداخلي، وإلى حد كبير واقعك الخارجي كذلك. وباستخدام الخيال، يمكنك أن تتعلم أن تكون أكثر سعادة، وتفكر بشكل أكثر إيجابية، وتحقق أشياء أكبر وأفضل لنفسك وللعالم، وتقوم بإنشاء "حقل تشويه الواقع الخاص بك".

ومع ذلك، فإن القول دومًا أسهل من الفعل! يتطلب وضع الخطط الكبيرة القيام ببرمجة **أفضل مستقبل محتمل لحياتك**، وهي تقنية اختراق عقلي ممتعة سنتعلمها حالًا.

[٢-٢] <أفضل مستقبل محتمل لحياتك>

> إذا كنت لا تستطيع تصور أشياء لا وجود لها، فإنك لن تتمكن من صنع أي شيء جديد. إذا كنت لا تستطيع أن تحلم بالعالم الممكن، فإن حياتك ستقتصر على العالم الذي يصفه لك الآخرون".
> — روبرت روت برنستين، وميشيل روت برنستين، من كتاب *Sparks of Genius*[١]

ما الذي تريده؟

ربما لديك أحلام متواضعة نسبيًّا، مثل التخرج مع مرتبة الشرف، أو العثور على شريكة لحياتك، أو أن تصبح مليونيرًا. ربما تكون طموحاتك أكبر، مثل القضاء على مرض متفش، أو بناء مؤسسة خيرية عالمية، أو الوصول لكرسي الحكم. وقد نفكر في الواقع في أفكار أكبر وأسمى، مثل اختراع فرع جديد من فروع العلوم، أو العيش على كوكب آخر، أو تحسين القدرات العقلية للجنس البشري.

من السهل معرفة ما لا تريده: إنها الأشياء التي تشكو منها دائمًا، سواء أكنت وحيدا أم مع الآخرين. ولكن أتعرف ماذا تريد؟ هل دونت تلك الرغبات؟ إذا سئلت في مقابلة عمل هذا السؤال المخيف: "أين ترى نفسك بعد عشرين سنة؟"، فهل ستكون لديك إجابة مدروسة، أم سيكون ذهنك فارغًا؟

في دراسة رائعة أجرتها عالمة النفس "لورا كينج"[٢]، طُلب من بعض طلاب الجامعة أن يكتبوا لمدة عشرين دقيقة في اليوم عن "أفضل مستقبل ممكن لأنفسهم". وقد تحدتهم لتوسيع نطاق خيالهم وتصور أروع سيناريو ممكن لشكل حياتهم. بعد بضعة أيام فقط، كان الطلاب الخاضعون للاختبار، الذين قضوا الوقت في تخيل مستقبل إيجابي، أكثر سعادة وإيجابية بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة. وأظهرت دراسة أخرى طويلة المدى أجرتها "كينج" أن الكتابة الإيجابية جعلتهم أفضل صحة كذلك، مع عدد أقل من زيارات الأطباء.[٣]

وإليك نسخة مصغرة من تجربة "كينج": أغلق عينيك وتخيل حياتك خلال بعد سنوات، بأفضل نتيجة ممكنة. حاول تخيل أفضل مستقبل ممكن بتفاصيله الدقيقة. أين ستعيش؟ ماذا ستعمل؟ ما الأمور المسلية التي ستقوم بها؟ هل ستكون لديك زوجة؟ أي نوع من الأصدقاء ستحظى به؟ ما مقدار المال الذي سيكون لديك؟ كيف ستكون طريقة تفكيرك؟

هيَّا. أغلق عينيك واكتشف ماذا ستجد. سأنتظرك.

قيد التحميل

معظم الناس لديهم فكرة مبهمة عما يريدونه من الحياة، لكنهم لا يخصصون وقتًا كافيًا لتخيله. وإذا سألتهم عمومًا، فإنهم غالبًا ما يعطونك إجابات غامضة مثل

"مزيد من المال" أو "السعادة" أو "مُهر صغير".

بدلًا من توليهم زمام الأمور، يسير معظم الناس في حياتهم مثل قوارب فوق الماء، تاركين الدفة تقودهم كيفما تشاء. كيف حدث أن شيئًا مهمًّا للغاية مثل مستقبلنا – بل الشيء الأهم من كل شيء- يحظى بهذا القدر الضئيل من الاهتمام؟ أعتقد أن الإجابة بسيطة: التخيل مهمة صعبة.

عندما أحاول تطبيق التمرين المذكور سلفًا، يبدو الأمر كما لو أنني أشاهد سلسلة من الصور التي تومض داخل عقلي، ولكنها صور ضبابية ومشوشة. وبوضعي مزيدًا من الأسئلة، أحصل على مزيد من الصور. على سبيل المثال: في أفضل سيناريو ممكن لمستقبلي، ما الشعور الذي أريد أن ينتابني وقتها؟ من سيكونون أصدقائي المشاهير؟ كم عدد الحُمُر الوحشية التي سأمتلكها؟ هل سأكون تعلمت تحريك الأشياء عن بُعد؟ كل سؤال من هذه الأسئلة يأتي بسلسلة من الصور المصاحبة، والتي سرعان ما تتلاشى وتختفي. ومن الصعب التمسك بأي منها؛ حيث يتم استبدالها على الفور بصور أخرى.

الأسوأ من ذلك أن عقلي يستمر في رغبته في تغيير الموضوع، أو اتباع بعض مسارات التفكير الأخرى – إنه الكلب المشاغب مجددًا. لذا فإن إبقاءه مركزًا على خيال معين، وعلى الاستمرار فيه دون أن يستسلم، أمر صعب للغاية.

أتحداك أن تمضي الدقائق الخمس التالية في تخيل ما تريد أن تكون عليه حياتك خلال السنوات العشر القادمة. إذا لم تستطع تخصيص خمس دقائق للتفكير فيما تريد أن تكون عليه، فعليك أن تشكك بجدية في أولوياتك. هذه الدقائق الخمس قد تعني الفرق بين حياة مشوشة وحزينة وحياة سعيدة راضية. فما الذي يمكن أن يكون أكثر أهمية من ذلك؟

في الواقع – وفيما عدا إذا كنت تعيش حياتك متوهمًا أن الثراء، والعلاقات الناجحة، والشخصيات الشهيرة ستتساقط فجأة من السماء- أنت تحتاج إلى معرفة ما تريده من الحياة. والطريقة التي ستعرف بها ذلك تكمن داخل عقلك. تخيل ما تريده.

خذ خمس دقائق وتخيله. سأنتظرك؛ فأنا شخص صبور.



هل تتفق تخيلاتك مع ما تخيَّلتُه؟ هل وجدت أن قضاء خمس دقائق في التخيل أمر صعب للغاية؟ من الغريب أن شيئًا مهمًّا مثل مستقبلك – والذي يمكن القول إنه أهم شيء في حياتك- يصعب التركيز عليه إلى هذه الدرجة. ولكن هذه هي الحال مع الخيال.

الخيال نشاط عقلي صعب. وبناءً على تجربتي، فإن ممارسته بكفاءة أمر يُماثل في صعوبته العمل المادي الفعلي. ملاحظة: أنا لا أتحدث عن "الفيلم الدائر في العقل" أو الوقوع فريسة لأحلام اليقظة، بل أتحدث عن التخيُّل النشط – تركيز

عقلك على إنشاء صورة ذهنية واضحة. هذا يماثل أداء مهمة صعبة. فبينما تقوم ببناء الخطط أو المخططات العقلية سيبدو الأمر كأنك تحرك أشياء مادية بعقلك.

في مجال اختراق العقل، نتعلم التعرف على المشاعر المرتبطة بالتخيل. كما نتعلم ألا نخجل منها، ونمارس هذه الحيل بنشاط وإصرار واستمتاع. إنه **تحريك للأشياء الموجودة داخل العقل**، ما يجعله أشبه بعمل مادي حقيقي. تخيل أن تقوم بالحفر، أو النحت بواسطة عقلك فحسب. وعبر ممارسة هذا النشاط التخيلي فقط يمكننا تعزيز قوته وتأثيره (مثله مثل العضلات).

نقرة واحدة، فكرة واحدة

في عام ١٩٩٧، كان مؤسس شركة أمازون "جيف بيزوس" يتناول الغداء مع "شيل كافان" - نائب الشركة وقتها- والمبرمج "بيري هارتمان". كانت مواقع الويب في ذلك الوقت لا تزال عتيقة وغير متطورة، وكان "بيزوس" مهووسًا في ذلك الوقت - كما هو الآن- بفكرة تسهيل طلب المنتجات من على موقع أمازون قدر الإمكان. وقدم لهما تحديًا مجنونًا: توصلا إلى طريقة تجعل العملاء يطلبون مشترياتهم من أمازون بنقرة واحدة. [٤]

وقد صارت الآن فكرة "الطلب بنقرة واحدة" طبيعية للغاية، حتى إننا صرنا بالكاد نلاحظ وجودها. لكنها في ذلك الوقت كانت فكرة جنونية. حدث هذا في وقت كانت لا تزال فيه فكرة طلب منتجات من موقع إلكتروني مقلقة بالنسبة للكثيرين: هل يمكن أن تُسرق معلومات بطاقتي الائتمانية؟ كيف يمكنني رؤية المنتج أولًا؟ ماذا لو كنت بحاجة إلى إرجاع الطلب؟ بدت فكرة الطلب عبر الإنترنت غريبة ومحفوفة بالمخاطر، ولم تكن فكرة الطلب بنقرة واحدة أفضل حالًا.

عمل فريق التطوير بجد واجتهاد لتطوير خاصية الطلب بنقرة واحدة. وعندما قدموا النموذج الأولي للطلب بنقرة واحدة، اتضح أن العميل سيحتاج ١٢ نقرة لإتمام الطلب فعلًا. وقد أوضح فريق التطوير أن هناك خطوات معينة لا يمكن الاستغناء عنها: كان على العميل إعطاء موقع أمازون عنوانه البريدي، ورقم بطاقة الائتمان، على سبيل المثال. كما يحتاج العميل إلى نافذة لتأكيد الطلب حتى لا يطلب منتجًا بالخطأ".

كان رد "بيزوس" واضحًا: "نقرة واحدة فقط".

بعد ساعات طويلة من المداولات، عاد الفريق إلى "بيزوس" مع نموذج أولي معدّل. فسمح هذا النموذج للعميل بحفظ عنوان بريده الإلكتروني ومعلومات بطاقة الائتمان في حسابه على الموقع (فكرة مجنونة أخرى في ذلك الوقت)، ثم إجراء عملية الشراء بنقرة واحدة. ولكن العميل كان لا يزال بحاجة إلى نقرة أخرى لتأكيد رغبته في إجراء عملية الشراء. لا تزال هناك مشكلة واحدة وحسب: "أحتاج نظام الطلب بنقرة واحدة إلى نقرتين".

أعاد "بيزوس" طلبه: "نقرة واحدة".

وأخيرًا، توصل الفريق إلى الحل: دع العميل يطلب المنتج بنقرة واحدة، وإذا طلب منتجًا بالخطأ، فدعه يلغ عملية الشراء بسهولة. قد يبدو لنا هذا بديهيًّا الآن، ولكن الأفكار الجيدة هي كذلك دائمًا. فبمجرد أن أثبتت أمازون أن ذلك الأمر ممكن، سارع تجار التجزئة الآخرون على الإنترنت إلى تقليد الفكرة – والفكرة التي بدت مستحيلة ظهر أنها لا غنى عنها لتحقيق النجاح على الإنترنت.

لقد كانت كذلك في الواقع. فبفضل قوة هذه الفكرة – والعديد من الأفكار الأخرى المشابهة – نما موقع أمازون للسيطرة على مجال البيع بالتجزئة عبر الإنترنت. والأمر كله بدأ في مخيلة "بيزوس" الجامحة.

إن توجهنا الخاص نحو التخيل غريب حقًّا. وعندما نجده لدى عباقرة مثل "جيف بيزوس"، نطلق عليه "البصيرة". عندما نجده لدى الأطفال، نسميه "لطفًا". وعندما نجده لدى أنفسنا، فإننا غالبًا ما نسميه "فكرة غبية" أو "فكرة مجنونة"، بيد أن التخيل في الواقع هو المهارة نفسها لدى الجميع: مهارة تطوير صور ذهنية واضحة.

لم يستخدم "بيزوس" سوى خياله لتغيير الواقع. ماذا فعل هو على أرض الواقع؟ قام المطورون بالعمل كله. ثق بي أن "بيزوس" لم يكن يستهزئ بالأطر الشبكية أو وظائف الكتابة. وكل ما فعله هو أنه أنشأ صورة ذهنية واضحة في عقله لما يريد، ثم قاد فريق التطوير حتى تم تنفيذها.

دعنا نتخيل عالم الأفكار، أو عالم الخيال، كشيء يشبه ذاكرة الحاسوب. في هذه الحالة يحتفظ الحاسوب بقدر كبير من البيانات "داخل رأسه". هذه البيانات لم تكتب على قرص صلب، ولم يتم حفظها على موقع تخزين سحابي. وإذا قمت بسحب القابس، ستفقدها تمامًا. الذاكرة العاملة أشبه بمكان مخصص للعمل داخل العقل.

توفر عقولنا لنا هذا المكان المخصص للعمل. إنه مكان يمكننا من خلاله أن نحلم ونطور ونحسن الأفكار التي ستشكل في نهاية المطاف عالمنا المادي. التخيل ليس مجرد لعبة يمارسها الأطفال، بل هو مخطط للواقع. إننا في الواقع نستخدم الخيال كل يوم: في تحديد المكان الذي سنلتقي فيه بأصدقائنا لتناول العشاء، أو في معالجة خوارزمية صعبة. إنه يحدث هنا على أرض الواقع قبل أن يحدث داخل العقل.

كيف لا يتم تدريس التخيل في المدارس؟ ليست هناك فرق للتخيل بالمدارس الثانوية، أو اختبارات قائمة على التخيل، أو درجات إضافية على رسم حيوان خيالي في مادة الأحياء. كما أنك لن تحصل على امتياز في مادة التاريخ إذا ألَّفت قصة قصيرة تدور حول محاربة "إليانور روزفلت" للنازيين بأشعة الليزر.

ربما هذا هو السبب في أننا لا نقدر الخيال حق قدره، باعتباره مكانًا مخصصًا للعمل داخل العقل يبدأ منه كل شيء. الخيال به قدر من الحقيقة. إنه حقيقي بالطريقة نفسها التي يكون بها التصميم حقيقيًّا بالنسبة للمبنى النهائي. وهو حقيقي بالطريقة نفسها التي يكون بها المخطط حقيقيًّا بالنسبة لقاعدة البيانات.

وهو حقيقي بالطريقة نفسها التي تكون بها الفكرة المدونة على سبورة حقيقية بالنسبة إلى المشروع نفسه.
بعبارة أخرى، الخيال عبارة عن صورة للشيء تسبق الشيء نفسه. وأنت -"شخصك" المنفصل عن "عقلك"- قادر على استدعائها كما تشاء. ويا لها من قدرة مذهلة.

الخيال أولًا.

ثم التنفيذ.

في عام ١٩٦٢، كتب مؤلف الخيال العلمي الأسطوري - والبطل في نظر كل مهووس- "آرثر سي. كلارك" مقالًا بعنوان Hazards of Prophecy: The Failure of Imagination. في هذا المقال، أعلن للجميع أن "أية وسيلة تكنولوجية متقدمة بما فيه الكفاية لا يمكن التمييز بينها وبين السحر". على سبيل المثال، إذا أخذنا إنسانًا من العصور البدائية وقدمنا له حاسوبًا حديثًا أو فرن ميكروويف، فسيكون مقتنعًا أنه ضرب من ضروب الشعوذة أو السحر.
من منظور "كلارك"، يمكن أن نعتبر خيالنا تكنولوجيا متقدمة للغاية، لا يمكن التمييز بينها وبين السحر. حقيقة أنه يمكنك استحضار عوالم كاملة داخل عقلك - أنه يمكنك تصور مسار مستقبلك في الحياة الواقعية- هي أشبه ما يكون بالسحر.
إلا أننا ينبغي أن نحذر الوقوع في فخ تصديق الخرافات. وأنا مندهش فعلًا من عدد المثقفين الذين يعانون إحدى المشكلات التالية:

- **التفكير السلبي السحري**: الاعتقاد أنه إذا فكرنا أو قلنا شيئًا فظيعًا، فإنه يحدث على الفور. يمكنك تمييز طريقة التفكير هذه إذا وجدت نفسك أو غيرك يستخدم عبارات مثل "لا قدر الله" أو "امسك الخشب"، أو يصدق ما يكتب داخل بسكويت الحظ الصيني. من المؤكد أننا نتخيل دائمًا أشياء لا تتحقق. لذا ليس علينا أن نخشى أفكارنا المظلمة.
- **التفكير الإيجابي السحري:** هو الاعتقاد أن كل ما نحتاج إلى القيام به هو التفكير في أفكار إيجابية، ثم الجلوس والاسترخاء؛ لأن الحياة "ستحققها لنا" بالنيابة عنا. عندما أتحدث عن الخيال كأنه نوع من السحر، لا أقول إنه سيجعل الأمور تتحقق بطريقة سحرية، بل إن هذا يتطلب العمل الجاد، بالإضافة إلى الأساليب والطرق التي ستتعلمها في الجزء الثالث. ولكن - ومع الاستمرار في تطبيقها ومزجها بالعمل- ستزيد احتمالية تحقيقها، تمامًا مثلما حدث مع "جيف بيزوس" وفكرة "الطلب بنقرة واحدة".

إنها حقيقة بسيطة وواضحة: لا يمكن تحقيق أي شيء ذي قيمة إلا عندما تراه في مخيلتك أولًا. لذا أخبرني: عندما تفتح صندوق الكنز الكائن في عقلك، ماذا ترى؟

اشعر، وافعل، وامتلك، وأعطِ، وكُن[٥]

الآن بعدما أعددتك للأمر، فإننا سنلعب خمس ألعاب تخيلية سهلة. والهدف هو كتابة كلمة واحدة كإجابة لكل سؤال من الأسئلة التالية.

رقاقة المزاج. قامت مجموعة من رواد الأعمال في مجال التكنولوجيا الحيوية باختراع تكنولوجيا ثورية جديدة، أسموها "رقاقة المزاج"، وهي عبارة عن رقاقة يمكن زرعها جراحيًّا في المخ. وقد تم تطوير هذا الاختراع في الأصل كعلاج لمرض ألزهايمر، ولكنهم وجدوا أنه قادر على علاج مجموعة واسعة من الأعراض، كالاكتئاب وضعف الانتباه. يمكن برمجة الشريحة لتعطيك "دفعة قوية" في أي اتجاه عاطفي تريده، بل في الواقع يتم تسويق إصدارات مختلفة من الرقاقة بأسماء متعددة مثل السعادة، والهدوء، والتركيز، وحب الاستطلاع، والطموح، والرحمة، والحزم، والقوة، والإيجابية (فكر في هذا الاختراع وعلاقته بالحلقات التكرارية السلبية التي عرّفناها في وقت سابق).

لديك نقود تكفي لشراء رقاقة مزاجية واحدة - أغلق عينيك وتخيل: ما الكلمة الواحدة التي تصف الشعور الذي تود أن تشعر به؟

ميراث الخمسين مليون دولار. إنها قصة تشبه الأفلام عن وفاة عمة عمتك الكبيرة التي لم تقابلها أبدًا، تاركة ثروة صغيرة وراءها. وتنص وصيتها على ألا يرث ممتلكاتها غير أفراد الأسرة. ولأنها كانت مسنة، فإن جميع أقاربها متوفون الآن، باستثنائك. لقد عاشت حياة متقشفة للغاية، وخلفت وراءها منزلها المتنقل واثني عشر صندوقًا من المياه الغازية، وثروة تقدر بخمسين مليون دولار. وهي ملكك الآن، ونقدًا. لديك الآن الحرية لفعل أي شيء تريده في الحياة، من بناء شاحنة عملاقة إلى تسلق جبل كيه[٢].

أغلق عينيك وتخيل: ما الشيء الوحيد الذي كنت تريد القيام به دائمًا؟

جني المصباح. بعض الناس يشترون تذاكر اليانصيب، أما أنت فتهوى شراء المصابيح العتيقة. فتسافر حول العالم، وتتسوق في أسواق غامضة، على أمل أن تجد أخيرًا المصباح السحري الذي يمكث بداخله جني يلبي الأمنيات. وفي أحد الأيام تعود إلى الفندق، حاملًا أكياس التسوق المليئة بالمصابيح العتيقة، فتجد أنك قد عثرت على ضالتك: هناك مصباحان، كل منهما يحتوي على جني، وكل جني يمكن أن يلبي لك أمنية واحدة. ولأنك تعرف أن الجن ماكرون، وستفعل أي شيء لخداعك، تتمنى على الجني الأول أن يصدُق الجني الثاني في تحقيق أمنيتك. الآن لديك أمنية واحدة متبقية.

أغلق عينيك وتخيل: ما الشيء الوحيد الذي ترغب في الحصول عليه؟

إسهامك في التطور. يتحدث مدير صندوق التحوط العظيم "راي داليو"، في كتابه الممتاز *Principles* عن التطور من وجهة نظر عملية للغاية. ويصف التطور بأنه الرغبة في "التحسن"، مشيرًا إلى أن "المجتمع يكافئ أولئك الذين يمنحونه ما يريده".[٦] وبعبارة أخرى، فإن طريق الثراء أو "النجاح" لا يتمثل في مطاردة المال أو النجاح، بل الإسهام بشيء مفيد حقًّا في العالم. هذا الإسهام هو الشيء الذي تكون شغوفًا به، سواء أكان تربية أبناء صالحين أم تأليف قطعة موسيقية مميزة أم تطوير خوارزمية جديدة لضغط الملفات.

أغلق عينيك وتخيل: ما الشيء الوحيد الذي تود أن تسهم به في العالم؟

الخطبة الجنائزية. في أحد الأيام، سنموت كلنا، أنا وأنت والجميع (آسف لإخبارك بهذا). في أثناء جنازاتنا (غالبًا لن تكون جنازاتنا في اليوم نفسه. أنا أحاول فقط أخفف عليك وقع حقيقة الموت)، سيقف أحباؤنا لقول بضع كلمات عنا وعن حياتنا، في عبارات مكثفة بخطاب لن يزيد على عشر دقائق، حيث إن أغلبية الموجودين سيكونون متلهفين على الوصول إلى طاولة الطعام فور أن ينتهي الخطاب. عندما تحين ساعتك، ما الذي تريد أن يقوله أحباؤك عنك؟ بعبارة أخرى، من الشخص الذي تريد أن تكونه؟

أغلق عينيك وتخيل: ما الصفة التي تصف الشخص الذي تريد أن تكونه؟

لعبة عقلية

الكلمات الخمس

أكمل ألعاب التخيل الخمس الموجودة في هذا الفصل. اكتب كلمة واحدة مقابل كل لعبة. (من الأفضل إتمام اللعبة عوضًا عن التفكير في إتقانها تمامًا. يمكنك إضافة المزيد لاحقًا).
اكتب الكلمات الخمس في ورقة التمارين.

[٢-٣] <إنشاء حلقات تفكير إيجابية>

كان "بنجامين فرانكلين" من المهووسين بالعلم.

يذكر "والتر إيزاكسون" في ترجمته لسيرة "بنجامين فرانكلين" والمعنونة *Benjamin Franklin: An American Life*: "طوال حياته أحب أن يغمر نفسه في التفاصيل الدقيقة بالطريقة التي ينتهجها المهووسون بالعلم".[١] وتحدث عن أسلوب "فرانكلين" المعتمد على البحث المنهجي، والفضول غير المحدود، والابتكار المستمر (لاحظوا أنه الإطار نفسه: التحليل، والتخيل، وإعادة البرمجة!). كان "فرانكلين"معنيًّا بموضوعات متنوعة مثل المناطيد، والتعليم، والكهرباء، والنظارات، والسلامة من الحرائق، وطرق التدفئة، والموسيقى، والسياسة، والطقس.

كان "فرانكلين" أيضًا مخترق عقول محترفًا. قبل مئات السنين من استخدامنا أجهزة تتبع مستوى اللياقة البدنية، قام بتجربة سمحت له بتتبع تقدمه في اختراق عقله بطريقة علمية قابلة للقياس. وكما هو موضح في سيرته الذاتية، أعطى "فرانكلين" تجربته هذا العنوان المعبّر: "مشروع الكمال الأخلاقي". وقد بدأ عمله بوضع ثلاث عشرة فضيلة رغب في تنميتها في شخصيته: [٢]

- **القناعة**: الاعتدال في الطعام والشراب
- **الصمت**: التحدث حينما يكون كلامك مفيدًا لنفسك أو للآخرين فقط
- **النظام**: وضع كل شيء في مكانه
- **الحسم**: حسم القيام بما يجب القيام به، والقيام به من دون فشل
- **الادخار**: الحرص على المال والموارد، وعدم إهدار أي شيء
- **الاجتهاد**: العمل بجد وكفاءة
- **الإخلاص**: أن تعني ما تقوله، وأن تقول ما تعنيه
- **العدل**: ألا تظلم أحدًا، لا بما تفعله ولا بما لا تفعله
- **الاعتدال**: تجنب المبالغة وتخلص من الضغائن
- **النظافة**: إبقاء جسدك، وملابسك، ومنزلك، ووطنك نظيفًا
- **الهدوء**: تقبل المصاعب الصغيرة المعتادة وتلك التي لا يمكن تجنبها بهدوء
- **العفة**: الابتعاد عن كل أنواع الرذائل
- **التواضع**: السير على نهج "المتواضعين"

وقد أصبحت هذه الفضائل حلقات "فرانكلين" الفكرية الإيجابية. كانت طريقة إعادة برمجة عقله بهذه القيم بسيطة للغاية: صمم في يومياته مجموعة من الأعمدة التي تمثل كل يوم من أيام الأسبوع، والصفوف التي تمثل الفضائل الثلاث عشرة:

	السبت	**الأحد**	**الاثنين**	**الثلاثاء**	**الأربعاء**	**الخميس**	**الجمعة**
القناعة							
الصمت		••	•		•		•
النظام	•	•	•	•		•	•
الحسم				•			•
الادخار			•			•	
الاجتهاد				•			
الإخلاص							
العدل							
الاعتدال							
النظافة							
الهدوء							
العفة							
التواضع							

ولعلمه أنه سيكون من الأسهل تناول فضيلة واحدة في كل مرة، فقد أدرج الفضائل مرتبة بحسب الأهمية، بحيث تكون كل عادة مبنية على العادة التي تسبقها. وقد جاءت القناعة أولًا، لأنك لن تستطيع إحراز تقدم في الفضائل الأخرى إذا كنت شرهًا طوال الوقت. فبمجرد إتقان القناعة، سيكون من الأسهل إتقان الصمت. وبمجرد أن يتم إتقان الصمت، سيكون من الأسهل إتقان النظام، وهكذا.

كل يوم، كان "فرانكلين" يستعرض تقدمه في جميع الفضائل الثلاث عشرة، مع وضع دائرة سوداء تحت أي يوم لم يرقَ فيه إلى المستوى

المثالي. ولكن في كل أسبوع كانت لديه "فضيلة مستهدفة" (أو حلقة تفكير) يسعى جاهدًا لوضعها تحت دائرة الضوء طوال الأسبوع. وهكذا، في الأسبوع الأول، سوف يركز في الحلقة التكرارية الخاصة به على القناعة. وبعد تعزيز هذه الفضيلة، سوف يركز في الأسبوع الثاني على الصمت، وهكذا.

وبما أن هناك ٥٢ أسبوعًا في السنة، كان "فرانكلين" قادرًا على إنهاء قائمة الفضائل الثلاث عشرة أربع مرات في السنة، وهو نظام رياضي يقدره أي مهووس بالعلم. ربما توقع "فرانكلين" أن ينجز القائمة في غضون عام، ولكن المطاف انتهى به إلى استخدام هذا النظام لبقية حياته. يتذكر "فرانكلين" في وقت لاحق: "لقد فوجئت باكتشاف كم العيوب التي كانت لديَّ، حيث كانت أكثر بكثير مما كنت أتخيله، لكنني كنت أشعر بالرضا مع رؤيتها تتضاءل".

حقًّا، كانت حياة "فرانكلين" بمثابة شهادة قوية على نجاح الحلقات التكرارية الإيجابية. صحيح أنه كان إنسانًا في نهاية المطاف، ولكنه لم يتركنا ويرحل إلا بعد أن أصبح رجلًا متحققًا يحظى باحترام الجميع، مخلفًا العالم وراءه وقد صار مكانًا أفضل. زلم يقتصر الأمر على اختراعه مانعة الصواعق، والنظارات ثنائية البؤرة، والعداد، والقسطرة، وزعانف السباحة، بل ترك لنا كذلك كتابًا للمساعدة الذاتية.

الإيجابية مقابل السلبية

تظهر دراسات متعددة أننا نستجيب بشكل أفضل إلى التعليقات الإيجابية مقارنة بالسلبية. أحد الأمثلة المفضلة لديَّ هو "يانصيب كاميرا السرعة"، وهي تجربة أجريت في إستوكهولم بالسويد: في العديد من المدن، يتم استخدام كاميرات السرعة لإصدار المخالفات تلقائيًّا عندما تسجل الكاميرا تجاوز سائق السيارة السرعة. كان لدى "كيفن ريتشاردسون"، منتج ألعاب في نيكلوديون، فكرة تقلب هذا النموذج رأسًا على عقب. في النسخة الخاصة به من كاميرا السرعة، يتم إدخال كل سائق يسير وفقًا للسرعة المقررة في اليانصيب للفوز بجزء من ثمن الغرامة. بعبارة أخرى: تجاوز السرعة وستحصل على بطاقة مخالفة، قُدْ وفقًا للسرعة وستفوز بتذكرة يانصيب. وقد تم اختبار فكرة ريتشاردسون في أحد شوارع إستوكهولم، وكانت النتائج مذهلة. فكما ذكرت صحيفة نيويورك تايمز: "كان متوسط السرعة قبل تعليق لافتة يانصيب كاميرا السرعة في طريق متعدد المسارات ٣٢ كيلومترًا في الساعة. فانخفض هذا الرقم إلى ٢٥ كيلومترًا في الساعة خلال اختبار مدته ثلاثة أيام، على الرغم من عدم قدرة هذه الأداة على إصدار مخالفات مالية". [٣]

ونقلت الصحيفة على لسان "ريتشاردسون" قوله: "التفكير في كل الطرق التي يمكننا بها معاقبة فئة قليلة ضالة أو مشتتة هو سوء توزيع لكل من الطاقة والانتباه". هذا لا ينطبق فقط على السائقين المشتتين، بل ينطبق علينا أيضًا نحن مشتتي العقول. عندما ندرك الحلقات التكرارية السلبية لدينا، قد نبدأ توبيخ أنفسنا أو معاقبتها بسببها. ولكن كما هي الحال مع الرياضيات، فإن إضافة سالبين لا تنتج موجبًا.

ولكن ردود الفعل السلبية تبدو "طبيعية" للغاية. عندما ترى طفلك يقترب من الطاولة الزجاجية بالمطرقة، يكون الشيء الأكثر طبيعية في العالم هو

الصراخ فيه:"لا!". منذ وقت مبكر، علمتني زوجتي - وهي أم ممتازة لطفلين- أن أقاوم الحافز الطبيعي لقول "لا"؛ ولإعادة تأطير الموقف بصورة إيجابية. ما الذي تريد أن يفعله طفلك؟ إن عبارات مثل: "المطرقة مكانها المرآب"، أو "استخدم المطرقة اللعبة فقط"، أو "سنشتري مائدة جديدة من مصروفك" هي بدائل بناءة، فالطفل في هذه الحالة سوف يعرف ما يعتبر مقبولًا.

عقلك يشبه هذا الطفل: أنت بحاجة إلى تكييفه من خلال تعزيز ما تريده باستمرار، وليس ما لا تريد أن تفعله. إذا كنت تفكر بهذه الطريقة: لا أريد أن أشعر بالقلق بعد الآن، أو لا أريد أن أفشل في العمل، أو لا أريد أن تبدو حياتي على هذه الشاكلة، فأنت لا تفعل سوى تعريف غياب الحلقة السلبية، وتحديد المشكلة وحسب لن يصل بك إلى أي مكان؛ لذا يجب عليك إعادة تأطيرها.

إن تحديد ما تريده يحتاج إلى مزيد من الجهد والعمل. ومن الصعب إخبار الأطفال بما عليهم فعله بدلًا من الصياح فيهم: "لا!". يصعب أن تشرح لشريك حياتك أو عائلتك أو أصدقائك ما تحتاج إليه مقارنة بما يزعجك. ولكن إذا كنت لا تخصص الوقت الكافي للقيام بذلك، وإذا لم تتمكن من الإفصاح عما تريده أمام نفسك وأمام هذا الشخص الآخر، فلا تتوقع أن يكتشف العالم ذلك نيابة عنك، ويحققه لك بلا جهد من جانبك.

قصة *The story of mel*

من أشهر الأعمال الأدبية الخاصة بالمخترقين، هناك قصة اسمها *The Story of Mel*، والتي تم نشرها على المجموعة الإخبارية net.jokes التابعة لموقع usenet تروي القصة قدرات البرمجة الخارقة لمطوِّر يدعى "ميل". وقد كُتبت القصة على شكل قصيدة شعرية نثرية، وهي ذات إيقاع يشعرك بأنك تقرأ جزءًا من الأدب الكلاسيكي القديم. لا يُعرف سوى القليل عن "ميل"، لكن الأجيال اللاحقة من مهووسي الإنترنت تقول إنه كان شخصًا حقيقيًّا: اسمه "ميل كاي"، صمم برنامج تشغيل للحاسوب

رويال ماكبي إل جي بي -٣٠ الذي تم إنتاجه عام ١٩٥٩. كما طور ميل لعبة ورق للحاسوب نفسه، وهي الأولى من نوعها. كان مندوبو المبيعات في شركة رويال ماكبي يحملون هذا الحاسوب إلى المعارض التجارية، حيث يُسمح للعملاء المحتملين بتجربة لعبة الورق عليه. من الصعب أن نتذكر أنه كان هناك يوم لم يكن فيه معظم الناس يلعبون ألعاب الحاسوب، وكانت التجربة مثيرة للغاية، لدرجة أن الأمر كان ينتهي عادة ببيع الجهاز على الفور، على الرغم من أنه كان مجرد حاسوب تجاري.

كانت هناك مشكلة واحدة فقط: لعبة ميل كانت جيدة للغاية. في بعض الأحيان كان العملاء المحتملون يخسرون أمامها، إذا كنت تستطيع تخيل ذلك. ولقلقهم من خسارة فرص مبيعات قيمة، اجتمع مسئولو المبيعات مع ميل وأخبروه بأن اللعبة كانت "عادلة للغاية". وسألوه ما إن كان بإمكانه تعديل لعبة الورق، بحيث يتمكنون من الضغط سرًّا على زر بالجهاز لجعل العميل المحتمل يربح.

كان "ميل" معارضًا لهذا التغيير من الناحية الأخلاقية. كان برنامجه مثاليًّا من الناحية الإحصائية، وهو تعبير دقيق عن فرص لعبة الورق في العالم الحقيقي. فكيف يجرأون على أن يطلبوا منه إدخال خطأ في لعبة مثالية تحاكي الواقع تمامًا! وبعد قيام الإدارة العليا بالضغط عليه، امتثل "ميل" على مضض. وعندما قام باختبار "زر الغش"، وجد الحاسوب يغش فعلًا ولكن في الاتجاه المعاكس، فقد جعل الحاسوب يربح دائمًا. كان سعيدًا بهذا الاختراق بالطبع، وغادر الشركة في النهاية من دون إصلاح الخطأ.

هنا يظهر مؤلف القصة، وهو مبرمج يُدعى "إيد ناذير"؛ حيث تم إحضاره إلى رويال ماكبي لتعديل برنامج "ميل". وبينما كان يتعمق شيئًا فشيئًا داخل التحفة التي خلفها "ميل" وراءه، كان مذهولًا بالأناقة والعبقرية التي كان عليها البرنامج.

لقد شعرتُ دائمًا بأن البرمجة عمل فني

لا يمكن تقدير قيمته الحقيقية

إلا بواسطة شخص آخر متمرس

في هذا الفن الغامض نفسه.

هناك جواهر جميلة ونجاحات رائعة

مخفية عن عيون البشر ولا تنال تقديرهم،

وأحيانًا يستمر هذا إلى الأبد؛

وذلك بسبب طبيعة العملية نفسها.
يمكنك معرفة الكثير عن الفرد بمجرد قراءة شفرته.

حتى لو كانت بالنظام الست عشري.
كان ميل في اعتقادي عبقريًّا حقيقيا. [٤]

وقد رفض ميل مساعدة المجمِّعين؛ واستخدم شفرة هيكس في كتابة التالي:

> 79 6f 75 20 61 72 65 20 6e 6f 74 20 79 6f 75 72 20 6d 69 6e 64

يكتب المؤلف بتقدير عن اختراقات ميل الاحترافية، مثل "كتابة الأجزاء الأكثر توغلًا من حلقات برنامجه التكرارية أولًا، بحيث تحصل على الخيار الأول لمواقع العناوين المثلى على الأسطوانة". بمعنى آخر، تعزيز شفرته حتى أدنى مستوى ممكن؛ بحيث يتم تشغيل برامجه بأقصى قدر من الكفاءة على حاسوب إل جي بي – ٣٠. كان ميل والحاسوب كيانًا واحدًا.

في النهاية، كان المؤلف منبهرًا للغاية بعمل ميل المبهر، ما أشعره بأنه لا يستطيع إجراء أي تغييرات – سيكون هذا مثل إجراء تعديل على ابتسامة الموناليزا. لذا يخبر رئيسه بأنه لا يستطيع فعل ذلك ويكتب هذه التحية لميل؛ حيث يصبح "ميل" النموذج الأساسي للمبرمج "الحقيقي"، الذي يطمح إليه جميع المبرمجين الآخرين.

عندما نختار الحلقات التكرارية الإيجابية، فإننا نبحث عن الشعور نفسه بالفاعلية والتعزيز. حين تفكر في الأهداف الخمسة التي كتبتها في الفصل السابق، ما الحلقة التكرارية التي ستوصلك إلى هناك؟ اختر الحلقات بعناية، لأنها ستحدد الاتجاه الذي سيسير عليه مستقبل حياتك.

بناء حلقات تكرارية جديدة

إن مفتاح بناء الحلقات التكرارية الإيجابية هو البحث عن أفكار بديلة أو متوازنة تستبدلها بالأفكار السلبية التي ترددها على مسامع نفسك منذ سنوات. بدلًا من تكرار الأفكار السلبية بصورة تلقائية عند حدوث مواقف معينة، فإنك بحاجة لأن تجعل عقلك يكرر تلقائيًّا هذه الأفكار الإيجابية عوضًا عن ذلك. وكما حدث مع "ميل"، فإنك بحاجة لأن تسعى إلى الدقة والتميز في صياغة مثل هذه الحلقات التكرارية.

على سبيل المثال، يحدد مدير "جيم" أهداف المبيعات الشهرية للفريق في أول كل شهر. ويعاني "جيم" دائمًا الرعب في الأسبوع الذي يسبق

ذلك: أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية. أنا لن أحقق أهدافي، سأفشل ويتم فصلي.
وبدلًا من ذلك، يستطيع جيم بناء حلقة تكرارية إيجابية مثل:

أنا ماهر في وظيفتي.

أو الأفضل منها:

أنا أفضل مندوب مبيعات في الشركة.

أو الأفضل بكثير:

أنا أساعد شركتي وعملائي على تحقيق نجاح مبهر.

لاحظ أن "جيم" في الحلقة التكرارية الأخيرة يقوم بتوسيع حدوده لأقصى ما هو ممكن، ولا يكتفي فقط بالتركيز على الحفاظ على وظيفته، بل يتعدى ذلك، متطلعًا لإضفاء قيمة حقيقية على العالم.

فلنتحدث عن "روبي"، التي لا تزال تشعر بالذنب بسبب حقيقة أنها تجادلت مع والدها قبل أسبوع من وفاته. عندما يذكر أحدهم الموت - وأحيانًا عندما تكون جالسة على مكتبها لا أكثر- تتذكر "روبي" تلك اللحظة وتفكر: أنا ابنة مريعة.

يمكن أن تصبح حلقة "روبي" التكرارية الإيجابية الجديدة على هذا الغرار:

أنا ابنة صالحة.

أو الأفضل منها:

أنا فتاة صالحة.

أو الأفضل بكثير:

أنا في سلام مع نفسي، وأتحسن بصورة يومية.

لاحظ أن مثال "جيم" كان منشؤه حدثًا خارجيًّا، بينما منشأ مثال "روبي" كان حدثًا داخليًّا. والحلقة التكرارية السلبية التي يتم التخلص منها لدى كليهما متشابهة: الشعور بأنك لست جيدًا بما يكفي. عندما يعي كل منهما هذه الحلقة التكرارية عبر ألعاب التركيز وطرق تحديد الحلقات التكرارية المذكورة في الفصل السابق، يصبحان مسلحين بأداة قوية، وهي الفكرة البديلة.

لنأخذ مثالًا أخيرًا، وهو قريب جدًّا من قلبي (ورئتي): الإقلاع عن الكحوليات والمخدرات. في الأسابيع القليلة الأولى من إقلاعي عن الكحوليات، لم يكن هناك سوى فكرة واحدة تحتل عقلي: لن أستمتع بوقتي أبدًا مجددًا. كنت على يقين من أن الإقلاع عن الكحوليات مرادف الملل والتعاسة. فلا مزيد من إزعاج الأبقار

في فيرمونت، ولا مزيد من ركوب أراجيح الأطفال وأنا في حالة سكر شديدة. أفترض أنني يمكن أن أفكر بهذه الطريقة:

الإقلاع عن الكحوليات أمر ممتع.

وقد شعرت بأنها كذبة صريحة. ربما كان يمكن أن أفكر هكذا:

أنا سعيد بإقلاعي عن الكحوليات.

لكنني سعيد لأنني استقررت على هذه الحلقة الإيجابية:

أنا ممتن لإقلاعي عن الكحوليات.

هناك قدر كبير من الأبحاث التي أجريت حول القوة الدافعة المترتبة على الامتنان. في سلسلة من الدراسات التي أجراها عالميا النفس "روبرت إيمونز" و"مايكل إي. ماكولوج"، تم إعطاء ٥ مجموعات من الأشخاص مهام كتابية مختلفة لعدة أسابيع. فأدرجت مجموعة منهم خمسة أشياء كانت ممتنة لأجلها، وأدرجت مجموعة أخرى خمسة أشياء كانت تزعجها، وأدرجت مجموعة التحكم خمسة أشياء حدثت لها خلال الأسبوع.

كانت النتائج مذهلة: كان أفراد مجموعة "الامتنان" يشعرون بمزيد من الرضا عن حياتهم، وكانوا أكثر صحة جسديًّا، وينامون بشكل أفضل، ويقضون مزيدًا من الوقت في ممارسة الرياضة، وزاد معدل تقديمهم الدعم للآخرين، كما كانوا أكثر تفاؤلًا بشأن المستقبل. وأكدت دراسة استقصائية لاحقة أرسلت إلى أزواج وزوجات المشاركين أنهم لاحظوا وجود اختلاف إيجابي كذلك.

وقد اجتهد الباحثون في تعريف الامتنان، لكن التعريف الذي أفضله هو: "الاستمتاع بالظروف الإيجابية للحياة". هناك العديد من الظروف الإيجابية في حياتك، سواء أكانت صحتك أم أصدقاءك أم قدراتك الفكرية أم وظيفتك أم مجرد قراءة هذا الكتاب. وعلى أساس يومي، يمكنك العثور على شيء تكون ممتنًّا له، سواء أكانت وجبة جيدة، أم غروب شمس خلابًا، أم ضحكة من القلب.

إن تعزيز الحلقات الإيجابية بمشاعر الامتنان يمكن أن يكون له تأثير قوي يغير مجرى حياتك، كما فعل معي. فعن طريق تكرار عبارة: أنا ممتن لإقلاعي عن الكحوليات، يومًا بعد يوم، وجدت أنني ممتن حقًّا لحدوث ذلك. لقد تحول من نقمة إلى نعمة. في الواقع، أعتبر الآن إقلاعي عن الكحوليات مثل كنز ثمين.

اختيار الحلقات التكرارية المناسبة

في الفيلم الحائز على جائزة الأوسكار *Inception*، يقود "ليوناردو دي كابريو" فريقًا لاختراق العقول ولكن بشكل مختلف. هذا الفيلم هو فيلم خيال علمي يدور حول فريق لا يخترق خزائن البنوك ولكن يخترق عقول الناس وهم نائمون. فباستخدام تقنية عسكرية سرية، يتمكن فريق "دي كابريو" من الدخول في "حلم مشترك" مع الشخص المستهدف دون أن يعرف، حتى إنه يزرع فكرة في عقله الباطن، بطريقة تدعى "الاستهلال".

مع تقدم سير الفيلم، نعرف المزيد عن البطل. دخل "دي كابريو" وزوجته ذات مرة حلمًا مشتركًا؛ حيث قضيا ٥٠ عامًا معًا في هذا العالم البديل، يبنيان مباني ضخمة ويتوهمان أنهما يكبران في العمر معًا. فبدأت زوجته تغرم بالحلم وتكره الواقع، ولم تعد ترغب أبدًا في العودة إلى "الحياة الحقيقية". ولعدم قدرته على إقناعها، زرع
"دي كابريو" فكرة سرية في لاوعي زوجته: هذا ليس حقيقيًّا.

ترسخت الفكرة داخل عقلها، واستيقظا في النهاية من حلمهما المشترك، ليجدا أن ثلاث ساعات فقط قد مرت. لكن هذه الفكرة - هذا ليس حقيقيًّا- تم زرعها بعمق في عقل زوجته؛ لدرجة أنها لم تستطع الفكاك منها، حتى عندما أصبحت في "العالم الحقيقي". فاقتنعت أنها لا تزال تحلم، وطلبت من دي كابريو القفز من فوق مبنى معها، قبل أن تقفز هي بنفسها.

يحتوي الفيلم على ثلاث أو أربع طبقات من الأحلام، أحلام داخل أحلام داخل أحلام، ويتركك مع أسئلة عميقة ومقلقة حول ماهية الواقع حقًّا.

إحدى الرسائل الحاسمة لفيلم *Inception* هي أن زراعة فكرة في عقل المرء يمكن أن يكون لها تأثير بعيد المدى على حياة الشخص، سواء أكان هذا التأثير جيدًا أو سيئًا.

نحن بحاجة لتوخي الحرص عند اختيار الحلقات التكرارية الذهنية. فإذا كنت تكتب شفرة خاصة بنظام مكابح آلي أو الهبوط بالطائرة، فيمكن أن يؤدي أي خلل حرفيًّا إلى فقدان أرواح. وبالمثل، فإن اختيار حلقة تكرارية على غرار: أنا الشخص الأكثر أهمية في العالم، أو لديَّ سيطرة مطلقة على جميع أعدائي، وتكرارها ملايين المرات، يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات مدمرة في نهاية المطاف، سواء بالنسبة لك أو للعالم. بعبارة أخرى: كن حذرًا فيما ترغب.

تذكر أن حلقاتك التكرارية تخلق أفكارك وأفكار خلق تصرفاتك، وتصرفاتك تخلق حياتك. هذا لا يعني أنني أشجعك على التردد (مشكلة شائعة للغاية بين المهووسين بالعلوم)، ولكني أشجعك على التفكير بعناية في حلقاتك الإيجابية. وفيما يلي بعض النصائح التي قد تساعدك:

- **استخدم كلمة "أنا".** بدلًا من الثقة بالنفس، فكّر: أنا واثق بنفسي. استخدم ضمير المتكلم، وأنك المتحكم في الأمر (وأنت كذلك).

- **اسأل:** ماذا أريد؟ كما هي الحال مع تدريب طفل أو كلب، حافظ على الإيجابية. بدلًا من: أنا لست كثير الانتقاد لذاتي، استخدم: أنا رؤوف بنفسي.
- **فكِّر على نطاق أوسع.** فكر: كيف يمكنني تعزيز شعوري بما هو ممكن؟ بدلًا من: شركتي تربح ٢٠ مليون دولار، استخدم: أنا رجل أعمال ناجح، وأضيف قيمة هائلة لمن حولي.
- **أضف قيمة.** اسأل نفسك كيف يمكنك أن تضيف قيمة أكبر ليس فقط على ما يخصك بل على ما يخص المجتمع أيضًا. بدلًا من: أنا وزوجتي متوافقان أو زواجي ناجح، استخدم: علاقتنا تعتبر نموذجًا يحتذي به العالم. استمتع بالأمر!

خذ الأهداف الخمسة المذكورة في الفصل ٢-٢، وضع حلقة تفكير إيجابية تتطابق مع كل هدف منها. إنها موضوعة بحيث تتوافق مع كل هدف من الأهداف التالية:

- **اشعر**. بالنسبة إلى "رقاقة المزاج"، ما الشعور الذي تريد أن تشعر به؟ الأمان؟ الثقة؟ السعادة؟ بالعودة إلى تقنيات التصحيح التي تستخدمها، ابحث عن البدائل الإيجابية التي ترغب في استخدامها لمواجهة أفكارك ومشاعرك السلبية. استخدمها كسلاح يحصن عقلك كذلك. على سبيل المثال: أنا قوي وآمن وواثق، أو أنا هادئ، ومستقر، ومرتاح، أو أنا مرتاح لما أنا عليه.
- **افعل**. بالنسبة إلى "ميراث الخمسين مليون دولار"، ما الخبرة التي ترغب في الحصول عليها في حياتك؟ قد ترغب في تحقيق "هدف صعب"، حلم كبير تسعى إلى تحقيقه على مدار حياتك. أو قد ترغب في البدء بأهداف قصيرة المدى، شيء تحققه في العام المقبل. على سبيل المثال: أنا مسافر بارع أو أحصل على مرتبة الشرف.
- **امتلك**. بالنسبة إلى لعبة "جني المصباح"، ما أكثر شيء ترغب في امتلاكه؟ أعتقد أننا يمكن أن نتعرض للمشكلات بسبب شدة التركيز على الممتلكات المادية، ولكن هذا يمكن أن يكون أمرًا ممتعًا إذا ركزنا على كيفية إضفاء قيمة على المجتمع. على سبيل المثال: أنا أملك منزلًا جميلًا؛ حيث نقيم العديد من الحفلات الجميلة، أو لديَّ طائرتي الخاصة، والتي أستخدمها كمكان للاجتماعات الخاصة التي أجريها حول حيل اختراق العقل.
- **أعطِ**. بالنسبة إلى لعبة "الإسهام في التطور"، ما الذي تريد أن تقدمه للعالم؟ تذكر أن المجتمع يكافئ من يقدمون له ما يريده، وعلى قدر القيمة المضافة يكون قدر المكافأة. لذلك كلما كبرت القيمة، زادت مكافأتك المحتملة. ومن أمثلة هذه الأهداف العظيمة: أنا أحاول القضاء على

مرض الملاريا، أو أعمل على إتاحة وصول الإنترنت لكوكب الأرض بأكمله. والأمر نفسه ينطبق على: أؤلف موسيقى تسعد العالم أو أقوم بإنشاء أسرة رائعة.

- **كن**. بالنسبة إلى لعبة "الخطاب الجنائزي"، من الشخص الذي تريد أن تكونه؟ هذا لا يتعلق بما تريد أن يقوله الآخرون عنك، بل بنوع الشخص الذي تريد أن تكونه، في أعماق قلبك. تعد قائمة "بن فرانكلين" للفضائل الثلاث عشرة بداية ممتازة، حيث استقاها من العديد من الفلاسفة والمفكرين الكبار الذين سبقوه بقرون. على سبيل المثال: أنا شخص جدير بالثقة، وأفي دائمًا بوعودي، أو أنا شخص كريم، أمنح مواهبي لإفادة العالم.

إن اختيار هذه الحلقات يمكن أن يكون عملًا شاقًّا، وإذا كنت تعاني بالفعل لعنة حب الكمال، قد تحتاج إلى أن تكتب: أقدم أفضل ما لديَّ ثم أنتقل إلى المهمة الجديدة بكل سرور، وتفعل أقصى جهدك بسعادة ثم تمضي قدمًا.

بقدر ما قلت عن الحرص في أثناء اختيار الحلقات التكرارية، أود الآن أن أشجعك على اتخاذ قرار بالفعل. ذكر عالم النفس الحائز على الجوائز "إم. سكوت بيك" ذات مرة أنه طالما كانت إرادتنا ملتزمة بثبات بفعل الخير، يمكننا أن نثق بأن عقلنا الباطن سيسبق وعينا بخطوة واحدة إلى الأمام على الأقل، ما يشعرنا بالأمان بشأن قراراتنا.[٦] كما هي الحال مع الترميز، يمكنك دائمًا إعادة كتابة الحلقات الإيجابية في وقت لاحق.

لعبة عقلية

كتابة الحلقات التكرارية الإيجابية

أكمل ألعاب التخيل الخمس المذكورة في هذا الفصل. اكتب كل حلقة تكرارية إيجابية في جزء التمارين الوارد في نهاية الكتاب. ركز على إنهاء اللعبة، وليس التفكير في إتقانها تمامًا. تستطيع دائمًا إعادة كتابة التعليمات البرمجية الخاصة بك في وقت لاحق.

لقد تعلمت الآن كيف تكون واعيًا بعقلك، وكيف تحدد أفكارك السلبية، وكيف تكتب الحلقات التكرارية الإيجابية بشكل صحيح؛ لدفع عقلك في اتجاهات جديدة من السعادة والنجاح. إلا أن شيئًا واحدًا متبقٍّ، وعليك القيام بهذا العمل فعلا.

إذا توقفنا هنا، فنحن مثل المبرمج الذي يحلم بتطبيق جديد مذهل، ولكنه لا يظهر للنور أبدًا. ونحن مثل الموسيقار الطموح الذي يحلم بالوقوف على المسرح ولكن نادرًا ما يتمرن. ونحن مثل شخص لديه أحلام كبيرة، لكنه يبذل قليلًا من الجهد لتحقيقها.

في القسم التالي، ستتعلم تقنيات لإعادة برمجة عقلك. هذه تمارين يومية يمكنك أن تستخدمها لتحقيق أفكارك في الواقع. وهي مدعومة بالبحوث، وأثبت العلم صحتها. هذه الحيل ستعلمك كيفية تحقيق أحلامك وجعلها حقيقة.

دع اختراق العقل الحقيقي يبدأ.

الجزء الثالث: إعادة البرمجة

[٣-١] <الكتابة>

يجب أن تكون زيارة حديقة توماس إديسون الوطنية التاريخية في غرب أورانج، بنيوجيرسي، على قائمة الأشياء التي يجب فعلها في الحياة بالنسبة لكل مهووس بالعلم.

لقد تم الإعلان عنها بعبارة تقول: "هنا هو المكان الذي نشأت منه أمريكا الحديثة"[١]. وهي عبارة عن مبنى ضخم ظل على مدى أكثر من أربعين عامًا يخرج لنا فرقًا من العباقرة بابتكار بعد ابتكار، بما في ذلك كاميرات الفيديو، والفونوغرافات المعدلة، والتسجيلات الصوتية، والاختراعات الكهربائية مثل البطارية القلوية. كان بمثابة جوجل ذلك العصر.

يُذكر "إديسون" اليوم باعتباره مخترعًا غزير الإنتاج (أكثر من ألف براءة اختراع باسمه)، ولكن ربما كانت أهم اختراعاته هي عملية الاختراع نفسها. إن اختراع الطريقة التي يمكن بها تقديم المزيد من الاختراعات هو إرث "إديسون" الحقيقي؛ فقد اخترع منشأة للبحث والتطوير، وإذا ذهبت إلى غرب أورانج، فلا يزال بإمكانك رؤية آثارها.

من الرائع والمفيد معرفة كيف أعد "إديسون" مختبره. ففي زاوية بعيدة من مكتبه الواسع كان هناك سرير صغير. وكان "إديسون" مؤمنًا بتأثير القيلولة. فبعد التفكير في مشكلة صعبة، كان يرقد في الزاوية لينام قليلًا، تاركًا عقله يعمل على الحل. عندما كانت الفكرة تأتي إليه، كان يسارع إلى مكتبه **ويدونها**.

بعد ذلك كان يهرع إلى الطابق العلوي، وهناك يقع مكتبه الأصغر، والذي كان ينفذ فيه "اختراعاته". هناك كان يقوم برسم أولي لتلك الفكرة، والتي كانت عبارة عن رسومات تقريبية للفكرة التي يريد تحويلها إلى واقع ملموس.

وبجانب هذا المكتب، كانت هناك غرفة للإعداد، حيث يأخذ فريق من الرسامين أفكاره تلك ويبدأون وضع خطط منهجية. ما الأجزاء المطلوبة؟ ما المواد التي سيصنع الاختراع منها؟ خلال رحلة الإجابة عن هذه الأسئلة، وبمساعدات من حين لآخر من المعلم، كان الفريق يعمل على رسم رسومات بالحجم الطبيعي يمكن على أساسها تنفيذ الاختراع.

بعدها، تذهب الرسومات إلى متجر صغير للآلات مليء بالأدوات الكهربائية الصغيرة. فكثيرًا ما كان الفريق يحتاج إلى صنع آلات يصنع بها الآلات التي سيتم تنفيذ الاختراع بها. في هذا المتجر الأول، يمكنهم تصنيع أي أجزاء صغيرة مطلوبة. ثم كان يتم نقل هذه الأجزاء إلى متجر كبير للآلات، ذي مساحة كبيرة ومليء بالبكرات والأحزمة والتروس الآلية التي يمكن أن توفر القدرة على تصنيع الاختراع نفسه. كان توماس "إديسون" يتفاخر بمنشآته قائلًا: "يمكننا أن نبني أي شيء، بدءًا بساعات السيدات ووصولًا إلى القاطرات البخارية".[٢]

من فكرة، إلى ورقة، إلى خطة، إلى تصنيع أول، إلى تصنيع ثانٍ، إلى منتج نهائي – لقد كانت المنشأة نموذجًا أوليًّا مبكرًا لمختبرات البحث والتطوير الموجودة اليوم. أريد أن أسلط الضوء على ما كان "إديسون" يفعله أولًا عندما يقدم له عقله العملاق فكرة تغذي هذا النظام المذهل: من أجل تحويل هذه الفكرة إلى حقيقة، كان يكتبها.

هناك قوة وسحر في الكتابة، وهو الفعل الذي نأخذه كأمر مفروغ منه، لأننا نفعله في معظم الأحايين. أولًا، الفكرة موجودة في أذهاننا فقط، دون أي تعبير عنها في العالم المادي. ولكن بواسطة بضع خربشات بالقلم –أو بضع نقرات بالإبهام– تتحول هذه الفكرة إلى شيء. صحيح أنها قد تكون مجرد تمثيل للشيء، إلا أنها صارت هنا، جزءًا من هذا العالم.

الكتابة عبارة عن جسر – أو بوابة – بين عالم العقل وعالم المادة. إنها الطريقة التي تتحول بها الأفكار إلى أشياء. وهي الطريقة التي بها تتجسد فكرة داخل رؤوسنا وتصبح بين أيدينا. وفي حين أن هذا قد يبدو أساسيًّا وواضحًا، فكِّر في عدد المرات التي اتخذت فيها قرارًا لتنمية الذات، أو كانت لديك فكرة رائعة تغير بها العالم، ولم تُدوِّن هذا أو ذاك. كن صادقًا: ماذا كانت النتيجة؟

تأمل هدف فقدان الوزن، على سبيل المثال. تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن ١٠ ٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يعانون السمنة[٣]، ما يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية والسكري وبعض أنواع السرطان، وهي أسباب رئيسية للوفاة[٤] – وذلك في دراسة أجريت عام ٢٠٠٨ ومولتها معاهد الصحة الوطنية الأمريكية على ما يقرب من ١٧٠٠ شخص من ذوي الوزن الزائد لتجربة طريقة جديدة لفقدان الوزن: يوميات الحمية .

إضافة إلى التثقيف والتعاون، كان السلاح السري في هذا النهج هو كتابة يوميات خاصة بالحمية، يُدوِّن فيها المشاركون قائمة بكل ما يأكلونه، سواء أكان ذلك على دفتر ملاحظات لاصقة أم على جهاز رقمي. وعلى الرغم من أن الحس السليم يقول إن الاحتفاظ بمذكرات يومية لن يؤدي إلى أي خسارة ملحوظة في الوزن، فقد وجد المشاركون أن معرفتهم بأنه سيتم تسجيل اختياراتهم الغذائية – بدلًا من تناولها ونسيانها– كانت حافزًا قويًّا لاتخاذ خيارات أفضل. علاوة على ذلك، بدأوا يلاحظون أنماطًا في طعامهم لم يكن يمكن تقديرها إلا عند كتابتها ورؤيتها عن بُعد.

كانت النتائج مذهلة. وقال صاحب الدراسة، الدكتور "جاك إف. هوليس ":
"كلما احتفظ الناس بدفاتر ليومياتهم الغذائية، انخفض وزنهم. كما فقد الذين احتفظوا بسجلات غذائية يومية ضعفي الوزن الذي فقده من لم يحتفظوا بأي سجلات. يبدو أن الفعل البسيط المتمثل في كتابة ما تأكله يشجع الناس على استهلاك سعرات حرارية أقل". [٥]

لقد تعلمت تقدير الكتابة باعتبارها طريقة مؤثرة ومتطورة، سواء أكنا نكتب في دفتر أم نستخدم لوحة المفاتيح. عندما نكتب أفكارنا أو خواطرنا أو قراراتنا، يصبح

لدينا سجل. وكما قال "جونا ليرر" في كتابه *Imagine: How Creativity Works* : "لم يكن هناك شيء. ثم صار هناك شيء. الأمر يشبه السحر". [٦]

يكون الشيء بخارًا إلى أن

يدوَّن على الورق.

الكتاب الذي ساعدني

أول من وضع خطة علاجية لمدمني الكحول رسميًّا كان الدكتور "ريتشارد آر. بيبودي".[٧] ويجب أن أخبرك بأن "بيبودي" لم يكن طبيبًا، لكنه كان مدمنًا للكحول، وهو الأمر الأكثر أهمية على الأرجح.

ولد "بيبودي" عام ١٨٩٢ لإحدى أكثر العائلات تميزًا في بوسطن. كانت عائلة "بيبودي" من أكثر العائلات ثراءً في نيو إنجلاند، ولديهم صلات وثيقة بالنخبة الاجتماعية. وقد تخرج في هارفارد، ثم تزوج من "بولي جاكوب"، التي لم تكن ابنة أخ المصرفي العملاق "جي بي مورجان" وحسب، بل من حصلت لتوها على براءة اختراع لمشد الصدر الحديث. وعندما تكون على صلة بعائلة "مورجان"، ومتزوجًا من المرأة التي اخترعت مشد الصدر، فإن الحياة تكون مشوقة فعلًا.

هذا إلا إذا كنت مدمنًا للكحول. تحول إدمان "بيبودي" على الشراب إلى عادة في هارفارد، وازداد الأمر سوءًا في أثناء خدمته في الحرب العالمية الأولى. كما أهدر ميراث زوجته على إنشاء شركة شحن، أفلست بعد ذلك. كان يشرب بكثرة، وأصبح عنيفًا ومسيئًا، حتى تركته زوجته أخيرًا، حاملة معها اختراعها.

بعدما تحطم الرجل، بدأ يحضر اجتماعات في دار العبادة المحلية، حيث طَوَّر أسلوبه الخاص في اختراق العقل. وفي النهاية استطاع الإقلاع عن الكحوليات وافتتح مكتبًا لمساعدة مدمني الكحول الآخرين على الإقلاع عنه أيضًا. لقد ساعد الكثير منهم في الواقع، حتى أعطوه لقب د. "بيبودي". وفي عام ١٩٣١، كتب كتابًا بعنوان *The Common Sense of Drinking*، والذي يشرح فيه التقنيات التي استخدمها للتغلب على إدمانه. ولم يصبح الكتاب من أفضل الكتب مبيعًا وحسب، بل صار كذلك من كلاسيكيات كتب اختراق العقل.

لقد كان يؤمن بأنه: "بمجرد أن تدمن الكحول، فإنك ستظل دائمًا مدمنًا له"، وأنه ليست هناك أي فائدة من محاولة تقنين ما تشربه. بالنسبة إلى "بيبودي"، كان الإقلاع التام عن الكحول هو الخيار الوحيد، وهو يحذر من الحيل الخطيرة التي سوف يمارسها عقلك عليك بينما تحاول الإقلاع عن الكحول. وينطوي جزء كبير من برنامجه على تطوير "عادات تفكير جديدة" عن وعي، بحيث تساعدك عند ظهور إغراءات تناول الشراب الحتمية.

يقول: "يجب عليك أن تستبدل بعادات عادات تفكيرك القديمة أخرى جديدة". وفي صورة مناسبة لفترته الزمنية، يشبّه العقل بطريق ترابي موحل دهسته حوافر الخيول. ولا يمكنك بسهولة التخلص من هذه المسارات ما لم تقم بالمرور عبره بسيارة جديدة، لخلق مسارات جديدة. ويمتلك العقل مرونة مماثلة، وهي ما يسميه الباحثون المعاصرون بالمرونة العصبية، أو القدرة على إنشاء مسارات عصبية جديدة في المخ.

لإنجاز هذا "التغيير العقلي"، فإن إحدى التقنيات الأساسية في كتاب "بيبودي" كانت أن يكتب المدمن المعافى جدول اليوم التالي: كل بند يرغب في تحقيقه، بما في ذلك أوقات العمل والراحة. ويوصي بتدوين أنشطة اليوم بالتفصيل، بدءًا من وقت الاستيقاظ وحتى النوم ليلًا. ثم في نهاية اليوم، يقوم المريض بمراجعة جدول اليوم، ثم يخطط للغد، ويكتب خطته تلك، وهكذا.

الغرض من الجدول الزمني هو تغيير الحلقة التكرارية السلبية (تعاطي الكحول، والشعور السيئ، ثم شرب المزيد) إلى حلقة تكرارية إيجابية (إحراز تقدم، والشعور بتحسن، وبالتالي إحراز المزيد من التقدم). لاحظ أوجه التشابه مع مشروع "بنجامين فرانكلين" الخاص بالفضائل؛ حيث كان يستعرض تقدمه كل يوم في التمسك بقيمه، ويُدوِّن مقدار نجاحه في ذلك اليوم. ويقدم أحد مرضى "بيبودي" هذه الشهادة حول فوائد كتابة جدول أعماله اليومي:

> إن إصدار أوامر صغيرة لنفسي وطاعتي إياها سرعان ما أعاد لي احترامي لذاتي. وبالمناسبة، لقد زاد هذا بشكل كبير من كفاءتي في عملي اليومي، ما زاد من احترام الآخرين لي. وقد عزز هذا ثقتي بنفسي. وبعبارة أخرى، بواسطة وسائل آلية، تمكنت من تغيير ما كان حلقة مفرغة من الألم إلى حلقة مستمرة من الفائدة. وكلما ازددت فخرًا بنفسي، قلّت حاجتي المعتادة إلى الكحول عند الخروج من البيت .[٨]

على مدار الكتاب، علمنا "بيبودي" عادات تفكير جديدة، منشئًا مسارات ذهنية جديدة في العقل. كما علمنا مختلف تمارين التركيز والاسترخاء، والحلقات التكرارية الإيجابية، وغيرها من التقنيات المشابهة لتلك التي تتعلمها في هذا الكتاب.

وقد قدم لي كتاب *The Common Sense of Drinking* مساعدة عظيمة بينما كنت في مرحلة الإقلاع عن الكحول. ولم أكن الوحيد: كان للكتاب أيضًا تأثير عميق على رجل آخر، يدعى "بيل ويلسون"، الذي مدَّ يد المساعدة لبعض المدمنين كذلك.

على منديل المائدة

إنها صورة تليق بمنطقة سيليكون فالي: رجلا أعمال جالسان، يطوران معًا نموذجًا تجاريًّا رائعًا على منديل مائدة (عادة ما يستخدم منديل ثانٍ لصياغة عقد اتفاق سريع). إن "كتابة الخطط على المناديل" أمر شائع للغاية، ويؤكد هذه الحقيقة: لا يمكن ابتكار فكرة جيدة إلا عبر كتابتها.

من الناحية العملية، فإن تأسيس مشروع تجاري ناجح هو أمر أكثر تعقيدًا بكثير. ومع ذلك، فإن "تدوينه" على الورق هي قاعدة حاسمة وأساسية، وإن كانت معقدة، ويمكن لأي شخص حاول كتابة خطة عمل أن يخبرك بذلك. وبصفتي رائد أعمال، فإنني أرى أن أحد أكثر الكتب التجارية التي قرأتها تأثيرًا هو كتاب *The E – Myth Revisited: Why Most Small Businesses Don’t Work and What to Do About It* لمؤلفه "مايكل إي. جيربر". لقد باع هذا الكتاب أكثر من مليون نسخة حول العالم. يتحدث مؤلفه عما سمَّاه "أسطورة ريادة الأعمال"، حيث يؤكد أن معظم الشركات الجديدة لا ينشئها رجال الأعمال بل الفنّيون الذين يستمتعون بعملهم، ويرغبون في العمل لحساب أنفسهم.

على سبيل المثال، يقرر مطور برامج أن بإمكانه كسب المزيد من المال بدلًا من العمل كموظف بدوام كامل، لذلك يبدأ عمله الخاص. إن مجموعة مهاراته متمثلة في البرمجة، وهذا هو ما يحبه، لذلك يبدأ تنفيذ جميع عمليات البرمجة بنفسه. ومع نمو الشركة، فإن انحيازه نحو العمل في المجال سيبدأ في حجب ما يجب أن يفعله: العمل على تطوير شركته.

ما يوصي به "جيربر" هو أن يفكر رجل الأعمال في عمله التجاري باعتباره بداية لسلسلة مشروعات. تخيل شركتك مؤسسة كاملة – مثل مختبر البحث والتطوير الخاص بأديسون– قابلة للنمو والتوسع عبر افتتاح فروع جديدة في المستقبل. من المحتمل أنك تعرف شركة صغيرة ظلت في تصنيفها نفسه لسنوات، ولم تَنمُ أبدًا، وكانت أرباحها تكاد تكفي مالكيها لإعالة أسرهم. ربما كان ذلك مطعمًا محليًّا أو مغسلة قريبة للتنظيف الجاف. إذا كان المالك قادرًا على تغيير طريقة تفكيره من: هذا هو مشروعي إلى: هذا مجرد نموذج أولي لنشاطي التجاري المتوسع. فيمكن أن يصنع هذا كل الفارق.

من التقنيات الأساسية التي أوصى بها "جيربر" هي الكتابة. بعبارة أخرى، يجب النظر إلى كل إجراء ومنهج متبع داخل مشروعك، وتحويله إلى عملية قابلة للتكرار يمكن تدوينها بوضوح، وخطوة بخطوة، ووضعها في دليل إرشادي يمكن استخدامه لبدء مكتب أو متجر جديد تمامًا مثل الأصلي. فالتفكير بهذه الطريقة يؤدي إلى انتقال صاحب المشروع من وضع "العمل في المجال" إلى "العمل على تطوير المشروع".

نصيحة "جيربر" مفيدة، ليس فقط للشركات الصغيرة والمبتدئة ولكن أيضًا لمخترقي العقول. فبدلًا من العمل في وجود العقل، نحن نعمل أيضًا على تطوير هذا العقل نفسه. نحن لا ننظر إلى أفكارنا فقط، بل أيضًا إلى العملية التي تسير بها تلك

الأفكار، والطريقة التي تؤثر بها على حياتنا. وكما هي الحال مع أصحاب الشركات التي يتحدث عنها "جيربر"، فإننا يجب أن نخصص الوقت الكافي لتدوين ما نريد أن تفكر عقولنا فيه خطوة بخطوة، وإلا سنكون مثل صاحب العمل الذي يقضي حياته كلها يركض للبقاء في المكان نفسه.

في شركتي الخاصة بتسويق المحتوى - ميديا شاور - تعتبر الكتابة أساس عملنا. نحن لدينا شبكة ضخمة من الكتاب والمحررين الموهوبين الذين يقومون بإنشاء محتويات ممتازة لمواقع ومدونات عملائنا. إلا أن تدوين عملياتنا التجارية أمر مختلف تمامًا. فعبر التكرار المستمر فقط، تمكنا من جعل ذلك عادة صحية.

على سبيل المثال، إذا كنا سنُدوِّن الطريقة التي يجب على المحرر مراجعة عمل الكاتب بها، فإننا نبدأ بتدوين تلك العملية على السبورة، عادةً كمخطط انسيابي بسيط. وبمجرد الاتفاق عليها، نُدوِّن هذه العملية في مستند ونخزنه على الإنترنت. القواعد الأساسية هي:

- **الاختصار.** إذا كان ما كتبته بالغ الطول، لن يقرأه أحد.
- **المحافظة على البساطة.** نحن نقوم بذلك من أجل الموظفين الجدد، لذا يجب أن يتمكن أي شخص من فهم ما كتبته.
- **المحافظة على المرونة.** الأوضاع لا تبقى على حال واحدة، لذا يجب أن يتمكن أي شخص من تعديل هذا المستند في أي وقت.

في معظم الشركات التي رأيتها، يكون "دليل تدريب الموظفين" - هذا إذا كان لديها دليل من الأساس - عبارة عن مجلد ضخم، كُتب قبل عقد من الزمان، مليء بالإجراءات التي لا يتبعها أحد فعليًّا، وملقى في خزانة مقتنيات أحد مديري الإدارة المتوسطة. لكن في ميديا شاور، فإن دليلنا الإرشادي عبارة عن مجموعة من المستندات القصيرة والمبسطة المتاحة عبر الإنترنت، والتي يمكن أن تتطور مع تطور الشركة. وعندما لا نصبح بحاجة إلى مستند معين، ماذا نفعل؟ بالضبط، نقوم بحذفه.

عند الكتابة استهدف ألا تكتب كل شيء، واسْع إلى تحقيق المستوى نفسه من التكثيف والدقة الموجودين في كتابة البرامج. يشير "سكوت أمبلر" - أحد داعمي البرمجة الرشيقة - إلى أنه على المبرمج ألا يركز طويلًا على كتابة المستندات الخاصة ببرامجه، وأن يسعى جاهدًا لجعل المستند "جيدًا بما يكفي".[١٠] وهذا لا يعني انعدام الكفاءة أو "انعدام الجودة"، بل يعني في الواقع "أعلى كفاءة ممكنة"؛ حيث إن الوثائق التي تحتوي على معلومات كافية هي الأكثر ترجيحًا بأن يقرأها معظم الناس.

وبناءً على ذلك، ووفقًا لروح "الجيد بما يكفي"، فإنني سأصمت الآن.

بل أنجز مهمتك وحسب.

كتاب دراسي في أسبوعين

في أحد أيام صيف عام ١٩٩٩، جلس "ألين داوني" في مكتبه بكلية كولبي، وقرر القيام بشيء ثوري: تأليف كتاب دراسي عن البرمجة.

لا يوجد شيء ثوري حول كتابة كتاب دراسي، بشرط أن تتفرغ لذلك لعدة سنوات، وأن يكون لديك فريق من النظراء لمراجعة عملك، وأن تحظى بمحرر صبور. إلا أن "داوني" كان يهدف إلى الانتهاء من كتابه قبل بدء السنة الدراسية ... والتي كانت بعد إسبوعين. أخبرني "داوني": "معظم الكتب الدراسية مملة وغير قابلة للقراءة، وتفتقر إلى الذكاء. إنها كتب ضخمة لكنها من دون شخصية". هناك الكثير من الكتب الدراسية المتاحة لاستخدامها في محاضراته الخاصة بلغة الجافا على سبيل المثال، ولكن كل فصل كان يتألف عادة من خمسين صفحة أو أكثر، ولم يتمكن العديد من الطلاب من متابعة هذا القدر من القراءة. الأسوأ من ذلك هو افتقار المادة إلى التنظيم: كانت الفصول القليلة الأولى سهلة، ولكن فجأة "ينفتح باب مسحور، ويجد الطلاب أنفسهم قد سقطوا أرضًا".[١١]

يتذكر "داوني" ذلك قائلًا: "بناءً على تجربتي، فإن من المتوقع جدًّا أنه بحلول الفصل الخامس، ستنفجر رؤوس الطلاب. كان المنهج كبيرًا جدًّا، ومليئًا بالمعلومات الجديدة، ويسير بسرعة غير محتملة". لذلك فإنه عند تأليف كتابه الخاص في هذا الماراثون الذي دام أربعة عشر يومًا، اتخذ نهجًا مختلفًا.

أوضح "داوني": "لقد أردت أن يكون الكتاب أشبه بالمدرجات الجامعية القابلة للطي. إذا وجدت مصطلحًا صعبًا، فيمكن أن يكون جدارًا لا يمكن اختراقه، ويمكن أيضًا إزاحته والسماح للطالب بالقفز من فوقه. وبالتالي، فإنني إذا كنت على علم بوجود صعوبات في الفصل الخامس، وسيكون بإمكاني التنويه عنها منذ وقت مبكر؛ حيث سأتحدث عنها قليلًا في الفصل ٢، ومجددًا ببعض التوسع في الفصل ٣، وبالتالي عندما أصل إلى هذا الجزء الصعب، يتمكن الطلاب من فهمه".

صدق أو لا تصدق، لقد أنهى "داوني" الكتاب في الوقت المناسب لأولى محاضراته، حيث كان يكتب يوميًّا فصلًا مكونًا من عشر صفحات، وذلك على مدار ثلاثة عشر يومًا متواصلة.[١٢] ضحك "داوني" قائلًا: "لقد كان الإحباط المتراكم عاملًا مساعدًا على إتمام مهمتي. كنت أعرف بالضبط ما أريده في تلك المرحلة، لذلك أمكنني **كتابته** بسرعة". وبروح "الجيد بما يكفي"، قام "داوني" بتبسيط كل فصل إلى عشر صفحات، موضحًا كل مفهوم بأكبر قدر من البساطة. ولأنه كان صاحب الكتاب الجامعي، تمكن أخيرًا من التركيز على تحسين العملية التعليمية.

في كل أسبوع، كان يقدم للطلاب اختبارًا حول واجب القراءة الأسبوعي حتى يتمكن من الحصول على معلومات فورية حول مدى استيعابهم. يقول "داوني":

"الآن أعمل داخل حلقة تغذية مرتدة ضيقة. إذا كان الطلاب مطلوبًا منهم قراءة الفصل ٣، وأدى الجميع على ما يرام في اختبار القراءة، يمكنني المضي قدمًا. أما إذا لم يتمكن أحد من حل اختبار القراءة، فإن ذلك يخبرني على الفور بوجود خطأ في الفصل ٣ أحتاج إلى إصلاحه من أجل المحاضرات التالية".

في عالم البرمجة الرشيقة، كان سيُطلق على كتاب داوني الجامعي "منتج في صورته الأساسية". وهذا – مثل منهج "جيد بما يكفي"– يتيح لنا إصدار المنتج بسرعة حتى يمكننا اختباره والتعلم منه وتحسينه. قارن هذا بالنهج البديل، الذي يمكن أن نسميه "المنتج المثالي"، أي عدم إطلاق أي برنامج سوى البرامج الخالية من الأخطاء بنسبة ١٠٠ ٪، وعدم تأليف أي كتاب عدا الكتب المثالية الكاملة، وعدم كتابة أي أهداف شخصية إلى أن نجد الأهداف المثالية تمامًا.

رغم عيوبه، وجد "داوني" أن كتابه الجامعي أفضل بكثير من الكتاب الجامعي الذي كان يستخدمه، وساعدته "حلقة التغذية المرتدة السريعة" على تصحيح أي خطأ بسرعة. وبحلول الوقت الذي كان قد شرح فيه فصلين أو ثلاثة فصول لثلاث دفعات، نمت لديه مهارة ممتازة. لقد طبق "داوني" فلسفة رائعة خاصة بالبرمجة على كتابه الذي كتبه عن البرمجة: "أصدر عملك مبكرًا. أصدر عملك أكثر من مرة. احصل على ردود الأفعال. طور عملك".

لكن هذه الفلسفة كانت سببًا في جعل تجربة كتاب "داوني" عملا ثوريًّا. وهناك سبب ثانٍ، وهو أنه قدّم هذا الكتاب الجامعي مجانا. في السنوات اللاحقة لذلك، ألَّف "داوني" العديد من الكتب الدراسية، بما في ذلك كتاب *How to Think Like a Computer Scientist*، وقام بتوزيعها برخصة جنو العمومية، والتي تتيح للقراء حرية نسخ تلك الكتب وتعديلها وتوزيعها. ثم أسس شركة النشر الخاصة به، مسترشدًا بمبدأ واحد بسيط: "على الطلاب قراءة وفهم الكتب الجامعية. هذا كل ما في الأمر".

إن نشر أعماله مجانًا جعلها تصل إلى الجمهور في أنحاء متفرقة من العالم؛ فقد تُرجمت كتبه المجانية إلى لغات متعددة (الفرنسية والألمانية والصينية وغيرها) وتم استخدامها في أكثر من لغة من لغات البرمجة (روبي، بايثون، إيفل، إلخ). ومع ازدياد شهرته، تعاقدت معه شركة أوريلي ميديا للنشر على تأليف سلسلة جديدة من الكتب الدراسية، كما أنه حصل على عرض ليصبح عالمًا زائرًا في جوجل، ويشغل الآن منصب أستاذ علوم الحاسوب بكلية فرانك دابليو. أولين المرموقة للهندسة.

تلك نتيجة لا بأس بها لأسبوعين مكثفين من الكتابة.

ركِّز، ثم اكتب

من الأسباب التي جعلتني أصر على الحديث عن الكتابة على مدار هذا الكتاب هي القوة التي تنبع من الكتابة – هذه القدرة الرائعة التي لدينا جميعًا على صنع شيء من لا شيء. عند اختراق العقل، تكون أشبه بمهندس – تُصمم مخططًا لحياتك. والمخططات لن تكون مفيدة في الواقع إلا إذا كانت مكتوبة.

ستتعزز مهاراتك في اختراق عقلك بدرجة كبيرة، وذلك ببساطة عن طريق تخصيص وقت للكتابة بعد ممارسة لعبة التركيز اليومية، والتي أثق بأنك بدأت ممارستها بالتزام منذ القسم ١-٤. الفكرة هي قضاء عشرين دقيقة في تمرين التركيز، ثم قضاء بضع دقائق في تدوين الحلقات التكرارية الإيجابية. إنه التزام إجمالي مدته تقل عن نصف ساعة.

إذا كنت ستلتحق بكلية للحصول على درجة علمية متقدمة، أو إذا كنت تعمل على مشروع كبير جديد، فمن المتوقع أنك ستنفق أكثر بكثير من نصف ساعة يوميًّا. فما هو مدى أهمية العمل على عقلك! الأكثر قيمة بكثير من تعلم مهارة جديدة أو الحصول على شهادة، هو الوقت الذي تستثمره في اختراق عقلك أسبوعيا. إنه استثمار سيؤتي ثماره لما تبقى من حياتك.

إن الكتابة ليست عملًا سهلًا أبدًا. ربما تحمل هاتفك معك في كل مكان، والكتابة باستخدامه لا مشكلة فيها، طالما أنك لا تمانع في الضغط بإبهامك الكبير على الحروف الصغيرة الماثلة أمامك على الشاشة. من المحتمل أيضًا أنك تقضي معظم يوم العمل أمام الحاسوب، وهي طريقة أخرى سهلة للكتابة. لكن لا تنس أثر القلم والمفكرة: رؤية الصفحات تمتلئ يومًا بعد يوم هو شيء لا يمنحك إياه أي جهاز رقمي .

بعد أن تمارس لعبة التركيز الموجودة في القسم ١-٤، انتقل إلى جزء التمارين في نهاية الكتاب، واكتب الحلقات التكرارية الخمس الواردة في قسم" اشعر، وافعل، وامتلك، وأعط، وكُن". على سبيل المثال:

أنا لست قلقًا مطلقًا، وأشعر بأنني على خير ما يرام.
سأكتب رواية بحرفية تجعلها على قائمة أفضل الروايات مبيعًا.
سأمتلك بيتًا على الشاطئ، وسأتشاركه مع عائلتي وأصدقائي.
سأقوم بتأسيس مؤسسة غير ربحية لمساعدة الأطفال على تعلم القراءة.
أنا أم، وزوجة، وصديقة يعتمد عليها.

هذا التمرين مهم لعدة أسباب. أولًا: **تُذكرك الكتابة بأهدافك على أساس منتظم.** من السهل أن تتشتت أذهاننا، لكن الكتابة تبقيك منتبهًا إلى ما

حددته لنفسك باعتباره الأكثر أهمية. إن تدوين الحلقات التكرارية الإيجابية يعززها داخل عقلك.

كما أن الأبحاث تدعم ما أقوله: من المرجح أن تؤدي الكتابة إلى تغيير كبير. يقول عالم النفس "ريتشارد وايزمان" في كتابه *Change Your Life in Under a Minute*: "هناك أنواع معينة من الكتابة لها تأثير سريع وكبير ومفاجئ. إن التعبير عن الامتنان والتفكير في مستقبل مثالي والكتابة عن المشاعر" – وكلها تقنيات تعلمتها خلال هذا الكتاب – " قد أثبتت فاعليتها علميًّا، وكل ما تتطلبه هو قلم وورقة وبضع دقائق من وقتك".

لقد تحدثنا عن دراسات "لورا كينج"، حيث طُلب من المشاركين في التجربة أن يقضوا وقتًا في الكتابة عن "أفضل مستقبل ممكن لأنفسهم"، وكيف أن مجرد أسابيع قليلة من هذا التمرين البسيط جعلت المشاركين أكثر سعادة وصحة على نحو يمكن قياسه. وعبر كتابة الحلقات الإيجابية الخمس من القسم السابق على أساس يومي، بعد أداء تمرين التركيز، ستجني الفوائد المذكورة نفسها.

ثانيًا: **الكتابة تمنحك فرصة للتفكير.** قد تكتشف أن الأفكار القيّمة تأتي إليك في أثناء تمرين التركيز، وعبر بناء هذا النظام الأشبه بنظام "إديسون" الخاص بالأفكار، ما يزيد من احتمالية أن تفعل شيئًا بشأنها. اعتبرها مختبرك الداخلي الخاص بالبحث والتطوير.

ثالثًا: **الكتابة تمنحك فرصة للتحسن.** كما هي الحال مع كتاب "ألين داوني" للبرمجة، فإنه بمجرد كتابة المسودة الأولية، أمكنه اختبارها على طلاب حقيقيين والاستمرار في تحسينها مع مرور الوقت. يبقى الكثيرون دون حراك بسبب رغبتهم الداخلية في الوصول إلى الكمال. ولكن هذه ليست الطريقة التي يعمل بها المبرمجون العظماء، أو التي تعمل بها الطبيعة. بروح "الجيد بما يكفي"، اكتب فكرتك ودعها تتطور.

الأهم من ذلك، **هناك قوة مدهشة مغيرة للعقل تكمن في التكرار**. وهناك المزيد عن هذه القوة في الفصل التالي.

لعبة عقلية

اكتب الآن

بعد الانتهاء من لعبة التركيز اليومية، اكتب حلقاتك التكرارية الإيجابية في جزء التمارين الواقع في آخر الكتاب.

[٣-٢] <التكرار>

يعتبر "سكوت آدامز" – مبتكر إمبراطورية ديلبرت الكوميدية – أحد أنجح رسامي الكاريكاتير في عصرنا. فبالإضافة إلى انتشار رسوماته في آلاف الصحف عبر العالم، أصبح ديلبرت موضوع العديد من الكتب التي احتلت قوائم الأكثر مبيعًا، بالإضافة إلى مسلسل رسوم متحركة، ومئات الألعاب والدمى.[١]

ولكن قبل كل ذلك، كان "سكوت آدامز" مجرد موظف مكتبي عادي بمؤسسة بيروقراطية ضخمة، مثل مؤسسة ديلبرت تمامًا.

كان "آدامز" يحلم دائمًا بأن يصبح رسامًا كاريكاتوريًّا. ومنذ صغره، كان يعشق سلسلة *Peanuts* لمبدعها "تشارلز شولز"، وكان يشعر بأن إنتاج سلسلة للرسوم الهزلية ستكون مهنته الحقيقية في يوم من الأيام، إلا أنه كشخص بالغ، وجد نفسه يعمل "في عدد من الوظائف المهينة ذات الأجور المنخفضة" في شمال كاليفورنيا.[٢] لكنه كان يبحث باستمرار عن مخرج كي يجعل حلمه حقيقة.

وذات مرة، أخبره أحد أصدقائه بطريقة التكرار، وهي كتابة الحلقة التكرارية الإيجابية الخاصة بك خمس عشرة مرة كل يوم. وزعم ذلك الصديق أنها نجحت معه. يذكر "آدامز": "الشيء الذي لفت انتباهي، هو أن العملية لا تتطلب أي إيمان أو تفكير إيجابي كي تنجح". فكما زعم صديقي، كان تدوين الحلقات كافيًا لتحقيق ذلك. وبروح التجريب، وأنه ليس لديه ما يخسره عدا الوقت، جرب "آدامز" هذه الطريقة. كانت محاولته الأولى مباشرة وواضحة:

أنا "سكوت آدامز"، سوف أصبح غنيًّا .

في كتابيه *The Dilbert Future* و *How to Fail at Almost Everything and Still Win Big*، يروي "آدامز" قصة اختياره العشوائي لأسهم رابحة في البورصة، وهو الأمر الذي حدث فجأة في ذلك العام.[٣] كان ربحه مستبعدًا، ولكن في النهاية صارت تلك الأسهم من بين أهم الأسهم في السوق ذلك العام. فباع "آدامز" أسهمه على الفور. صحيح أنه لم يحقق ربحًا يجعله غنيًّا، لكن احتمالات اختيار هاوٍ لأسهم رابحة كانت غير مرجحة أبدًا.

بدأ "آدامز" يصبح أقل تشككًا في هذه الطريقة، لكنه لم يؤمن بجدواها فعلًا. فقرر تجربتها على هدف آخر: الحصول على ماجستير في إدارة الأعمال من جامعة كاليفورنيا في بيركلي. كان قد سبق له أن اجتاز اختبار القبول للدراسات العليا في مجال الإدارة، وهو اختبار مطلوب للحصول على ماجستير إدارة الأعمال، وسجل فيه ٧٧٪. ولم يكن هذا جيدًا بما فيه الكفاية لجامعة كاليفورنيا. فبدأ "آدامز" كتابة هذه الحلقة التكرارية الإيجابية، خمس عشرة مرة في كل يوم:

أنا "سكوت آدامز"، سأحصل على ٩٤٪ في اختبار القبول.

في الأسابيع التي سبقت الاختبار، اشترى الكتب الدراسية المطلوبة، وخاض الكثير من الاختبارات التجريبية. في كل مرة كان يسجل حوالي ٧٧ ٪. ومع ذلك، ظل بصبر يدون حلقته الإيجابية لأكثر من خمس عشرة مرة في اليوم.

وجاء اليوم الموعود. فخاض "آدامز" الاختبار، وانتهى منه شاعرًا بأن درجاته لن تختلف عما سبق. لكنه واصل تطبيق طريقة التكرار بينما كان ينتظر وصول نتيجة الاختبار بالبريد.

وأخيرًا، جاءت نتيجة الاختبار. فأخذ المغلف من صندوق البريد وفتحه، ونظر إلى الظرف الذي تصوره في عقله مرات عديدة من قبل. ووجد أنه حصل بالضبط على ٩٤ ٪ . يقول "آدامز" عن ذلك:

> في ذلك المساء، جلست على المقعد ونتيجة الاختبار بجانبي. كنت أحدق بالتناوب في الحائط ثم في نسبة الأربعة وتسعين بالمائة. وظللت أتوقع أن تتغير، ولكن ذلك لم يحدث، وفي تلك الليلة كنت أعلم أن الأمور لن تعود كما كانت أبدًا بالنسبة لي. كل ما ظننت أنني أعرفه عن الطريقة التي يعمل بها الكون كان خاطئًا.[٤]

وبعد أن حصل على ماجستير إدارة الأعمال، ظل "آدامز" يعمل في وظيفته اليومية، وبدأ حلقة تكرارية جديدة. في كل صباح، قبل أن يغادر للعمل، كان يستيقظ في تمام الساعة الرابعة صباحًا لرسم ما سيصبح في النهاية ديلبرت. كما بدأ يوميًّا بكتابة هذه الحلقة الإيجابية، خمس عشرة مرة:

> أنا "سكوت آدامز"، سأصبح رسام كاريكاتير شهيرًا.

وعلى الرغم من النكسات والرفض، وعبر سلسلة من المصادفات السعيدة والحظ، أصبح "آدامز" في النهاية رسام كاريكاتير شهيرًا. في الواقع، إنه أكثر رسامي الكاريكاتير نشاطًا اليوم: ينشر ديلبرت في ٢٠٠٠ صحيفة حول العالم، في ٦٥ دولة، وبـ ٢٥ لغة.

مستخدمًا عقله التحليلي، حاول "آدامز" في كتبه، وفي العديد من المنشورات على مدونته، اكتشاف سبب نجاح هذه الطريقة.[٥] في حين أنه وصف تجاربه مع طريقة التكرار باعتبارها "رائعة ومدهشة" وكذلك "مبهرة ولا يمكن تفسيرها"، فإنه حرص على ألا ينسبها إلى "قوة خفية أو سحر غامض"، لكنه عوضًا عن ذلك حاول وضع نظرية تُقدم تفسيرًا منطقيًّا، معترفًا بأن الأمر قد لا يخرج عن كونه بسبب "الذاكرة الانتقائية" (قد نجرب أسلوب التكرار عدة مرات، ولكننا لا نتذكر ذلك إلا عندما ينجح معنا).

يشير "آدامز" إلى البحث الذي أجراه الطبيب النفسي "ريتشارد وايزمان"، والذي درس فيه أشخاصًا وصفوا أنفسهم بأنهم "محظوظون". وقد تبين أنهم لا يمتلكون أي ميزات خاصة باستثناء ميزة واحدة: كانوا أكثر احتمالًا للانتباه للفرص السانحة.

وكما يقول "آدامز": "إن الإدراك المتفائل لدى هؤلاء الأشخاص يكون حرفيًّا أوسع نطاقًا". إذا كنت تكرر أهدافك على نفسك بشكل منتظم كل يوم، فمن الأرجح أن تلاحظ الأشخاص والمواقف التي يمكن أن تساعدك في تحقيق تلك الأهداف عندما تظهر لك نفسها.

بناءً على تجربتي، أعتبر ذلك صحيحًا تمامًا: عندما تكرر أهدافك بصورة يومية، فإنك تحدد توقعاتك وفقًا لها، وتبدأ رؤية المواقف في ضوء مختلف. إذا كنت تكرر هدف إنقاص وزنك ودعاك أحدهم لممارسة الكيك بوكسينج، سترى ذلك بمثابة فرصة، لا طريقة أخرى لإحراج نفسك. إذا كنت تكرر هدفك المتمثل في أن تصبح رائد أعمال، وحدث وقتها أن قامت الشركة التي تعمل فيها بتقليل عدد الموظفين، فإنك ربما ترى ما يحدث بمثابة فرصة لبدء مشروعك الخاص.

كما يشير "آدامز" إلى أن الكتابة المتكررة تتطلب بذل الجهد؛ نظرًا لأنك تستثمر وقتك وطاقتك في هذا الهدف الصغير، فإنك تلزم نفسك باستثمار وقتك وطاقتك في هدفك الأكبر. إنها طريقة تشجع بها عقلك على تحقيق أحلامك، إنه نوع من التمهيد.

ويختتم "آدامز" حديثه قائلًا: "ولكن التفسير المفضل غير مدعوم بأي دليل". في هذا التفسير، تعتبر الحقيقة معقدة للغاية، لدرجة أن عقولنا تقدم ببساطة "وهمًا مبسطًا نتعامل معه كحقائق". في هذا النموذج، يكون التكرار المستمر لأهدافنا بمثابة "رافعة" نستخدمها لإنشاء بعض السلاسل الطبيعية من الأسباب والتأثيرات، ولكنها ليست بالسلاسل التي نستطيع فهمها. لذا تحدث النتائج ببساطة عن طريق قوانين طبيعية لم يتم فهمها بالكامل، وتبدو لنا من قبيل الحظ أو المصادفة. ويعترف قائلًا: "على الرغم من أن هذا الرأي غير مرجح صحته، فإنه يتميز بكونه رائعًا للغاية عند التمعن فيه" (وهذا يشبه ما ذكرته عن كهف أفلاطون وعالم الماتريكس: هناك حقيقة أعمق تكمن وراء الحقيقة الظاهرة).

في النهاية، تعد طريقة التكرار التي استخدمها "آدامز" من أسهل التجارب الذاتية التي يمكنك تجربتها: فهي مجانية، ولن يكون لديك ما تخسره سوى وقتك. يرد "آدامز" على المتشككين في النهاية ويقول: "إليك اختبارًا جيدًا لشخصيتك: إذا أخبرك جميع أصدقائك بأنهم يربحون المال من ماكينات المراهنة كلما وضعوا أصابعهم في آذانهم، فهل ستجرب ذلك، أم أنك ستفترض بما أنه لا يوجد سبب واضح لنجاح هذه الحيلة، فإنها لا تستحق التجربة؟

التكرار هو المفتاح

التكرار هو المفتاح. أكرر: التكرار هو المفتاح.

من محاسن الحياة في بوسطن - بجانب ثروة المواهب التكنولوجية- هو التزلج في فصل الشتاء. إنه حلم مليء بالحماس، لأنك تستطيع التزلج بالقدر الذي تريده، وخلافًا لركوب الأفعوانية أو تعاطي الممنوعات، فإن التزلج نشاط مجاني.

أعيش بالقرب من كلية ويلسلي، وهي كلية الفتيات الشهيرة التي تخرجت فيها سيدات بارزات مثل "نورا إيفرون" و"هيلاري كلينتون". وكلية ويلسلي بها تلة منحدرة خطيرة للغاية. وهذا الانحدار (يبدو كأنه) بدرجة ميل ٨٥، حيث يمكنك عبوره بسرعة (على ما يبدو) ١٢٠ كيلو في الساعة. في أحد جوانب تلك التلة، يمتد فرع من خشب البلوط طوله حوالي نصف متر عبر الثلج، مثل عصا مميتة عملاقة. وإذا لم تضغط جسدك مسطحًا على المزلجة، ستقطع هذه الشجرة رأسك. من الجنون أنهم يسمحون بالتزحلق على تلك التلة من الأساس، ولكن الأكثر جنونًا هو أن طالبات كلية ويلسلي يتزلجن عليها باستخدام صوانٍ بلاستيكية من قاعة الطعام (من المسلي أن تتخيل "هيلاري كلينتون" وهي تتزلج فوق صينية طعام).

وكما يعرف أي محب للتزلج، إذا وصلت إلى التلة بعد سقوط الثلج مباشرة، يكون مجرد مسحوق نظيف، ولكن مع تزلج الآخرين، تتكون أخاديد أو مسارات في الثلج. وبعد بضعة أيام تقوم طالبات ويلسلي ببناء منحدرات وتلال جليدية، وبذلك فإن التزلج على أحد هذه المسارات سيقودك إلى طرق محددة.

بعد أيام قليلة من سقوط الثلج، ستجد مجموعة من المسارات الثلجية التي ستأخذك تحت شجرة البلوط المميتة، ومجموعة أخرى ستقذف بك من أعلى المنحدرات، وحتى إذا تزلجت في منطقة أخرى من التلة، فسينتهي بك الأمر إلى الدخول على أحد هذين المسارين.

تشبه عقولنا هذه التلة. إن التكرار المستمر للحلقات السلبية ينشئ مسارات عقلية عميقة، ومن الطبيعي أن "تُحبس عقولنا "داخل تلك المسارات، حتى عندما تكون هذه الحلقات السلبية مدمرة للذات.

النبأ السار هو أنه عبر التكرار يمكنك إنشاء مسارات جديدة. وعندما أصطحب أطفالي إلى التلال، يتعين علينا في كثير من الأحيان قطع مسار جديد؛ حيث نبطء من سرعتنا ونعيد توجيه أنفسنا إلى المسار الجديد. فالزلاجة "تريد" أن تعلق في المسار المعتاد، ولكن عن طريق العمل بصبر على المسار الجديد يمكننا في النهاية جعل الزلاجة تعتاد المسار الجديد. ومن خلال تمرينات التركيز والكتابة التي تمارسها، من المحتمل أنك ستلاحظ بالفعل عندما يبدأ العقل بالسير في أحد تلك المسارات الخطرة:

> كل شيء أقوم به ينتهي بالفشل / الحزن / الإحراج. . .
>
> أنا والد / شريك / صديق سيئ. . .
>
> أنا لست ماهرًا في الرياضة / الرياضيات / اللفتات الرومانسية. . .
>
> لم يكن عليَّ قول / فعل / التفكير في هذا . . .
>
> أنا سمين / وحيد / ميئوس منه. . .

لقد بدأت الزلاجة رحلتها، ولكن إذا قمت بتطوير المهارة التي تجعلك تلاحظها عندما تسير على ذلك المسار، ستتمكن من تنمية مهارة إعادة توجيهها إلى مسار

مختلف، ويفضل أن يكون ذلك باستخدام حلقة تكرارية إيجابية.

كل شيء أقوم به ينتهي بالفشل. . . لكن انتظر. بعض الأشياء التي أقوم بها تكون في الواقع ناجحة للغاية، مثل زي البطل الخارق الذي صممته لحضور مؤتمر القصص المصورة في العام الماضي.

أنا والد سيئ ... لكن انتظر لحظة. ابني عانقني بالأمس، فجأة ومن دون سبب واضح. أنا مثل كل الآباء، أمامي مجال للتحسن، ولا بد أني أقوم بشيء صحيح.

أنا لا أجيد ممارسة الرياضة. . . لكنني في الواقع مارستها مرتين أسبوعيًّا خلال الشهر الماضي، وعلى الرغم من أنني لم أعتد الأمر بعد، فإنني أتحسن.

لم يكن عليَّ قول ذلك. . . ولكن أتعلم؟ أنا على الأرجح الشخص الوحيد الذي سيتذكر هذا الكلام، كما أن ثقتي بنفسي تزيد كل يوم.

أنا وحيد . . . لكن الخبر السار هو أنني انضممت للتو إلى دار العبادة الجديدة. وهكذا سأقوم بتوسيع دائرة أصدقائي، وأنا واثق من بأنني سأجد زوجة محبة.

لا يمكنك إجبار عقلك على التوقف عن التفكير في الأفكار السلبية! إذا طلبت منك عدم التفكير في جديك وهما يمارسان الحب على سبيل المثال، سيكون من المستحيل عليك منع نفسك من ذلك، خاصة إذا طلبت منك عدم التفكير فيهما في أكثر الأوضاع غرابة، كأن يحدث هذا في صالة ديسكو في السبعينيات. نحن نسعى إلى تدريب العقل لا السيطرة عليه. سوف يتبع العقل تلقائيًّا المسارات التي وضعتها له على مدار حياتك، ولكن مع الجهد والمثابرة، يمكنك إعادة توجيهه إلى مسار جديد.

إذا لم يكتمل هدفك

فغير المسار المعتاد، واستكمل طريقك.

مع التكرار المستمر، يمكنك في النهاية تنمية ما أسميه "عقلية الجودو": عندما يهجم أحد المنافسين على محترف الجودو، يستخدم المهاجم قوة الخصم الدافعة لإسقاطه دون جهد. إنه يتنحى جانبًا بهدوء تاركًا الخصم يوقع نفسه. عندما يعلق عقلك داخل حلقة سلبية، يمكنك استخدامها باعتبارها قوة دافعة طبيعية لبدء حلقة تكرارية إيجابية بدلًا منها.

من اللطيف الحصول على شراب. . . *(قوة دافعة)* . . . إلا أن التعافي من الكحول هو أساس كل الأشياء الجيدة في حياتي.

لا أستطيع تحمل تلك المرأة . . . (قوة دافعة) . . . لكنني تحررت من الاستياء، وصرت قادرًا على العيش وترك الآخرين يعيشون.

لن أسدد ديوني أبدًا. . . (قوة دافعة) . . . لكنني قطعت شوطًا طويلًا بالفعل، ويمكنني فعل ذلك.

بدلًا من الاستيقاظ وأنت تفكر في الأشياء التي تسبب لك الألم، يمكن لعقلك الآن أن ينشغل بالأشياء التي تجلب لك السلام.

بعبارة أخرى: التكرار هو المفتاح.

طريقة التكرار الأولى: شيك العشرة ملايين دولار

نشأ الممثل "جيم كاري" في عائلة شديدة الفقر، حتى إنهم في مرحلة ما كانوا يعيشون في مقطورة في حديقة بيت أحد أقاربهم. بعد المدرسة، كان جيم يعمل لثماني ساعات في أحد المصانع المحلية للمساعدة على إعالة أسرته.[٦] لقد كانت طفولته صعبة للغاية، لدرجة أنه ترك المدرسة الثانوية ولم يكمل تعليمه. في الحادية والعشرين من عمره، انتقل إلى هوليوود حالمًا بالفرار من حياة الفقر، وبناء مستقبل مهني ناجح كفنان كوميدي. في إحدى الليالي بعد وصوله إلى هوليوود، اتخذ "كاري" قرارًا حاسمًا غيَّر مجرى حياته، وهو قرار سيكافئ مئات الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم بأوقات كلها سعادة وضحك: قاد سيارته المتهالكة حتى تلال هوليوود وأوقفها؛ حيث أمكنه رؤية أضواء هوليوود المتلألئة وكأنها سماء مرصعة بالنجوم، وتخيَّل نفسه نجمًا شهيرًا يمتع العالم بأدواره في التلفزيون والسينما؛ ولأنه أراد تذكيرًا ماديًّا لذلك الحلم بالنجاح، قام بكتابته.

أخرج "كاري" دفتر شيكاته، وكتب شيكًا لنفسه بمبلغ ١٠ ملايين دولار، يتم صرفه بعد عشر سنوات في المستقبل، وكتب عليه: "مقابل خدماتي التمثيلية". وأبقى الشيك في محفظته كتذكير دائم بهدفه. في السنوات التالية لذلك، كان في كل مرة يخرج محفظته لدفع ثمن شيء، يجد الشيك، وكأنه تذكير بصري دائم. وخلال كفاحه في العمل، سواء بالاشتراك في مسلسلات كوميدية فاشلة أو بتقديم عروضه الكوميدية ببعض النوادي السيئة، كان الشيك موجودًا دائمًا. وخلال أدائه أدوارًا ثانوية في بعض الأفلام، كان الشيك موجودًا دائمًا. وعندما بدأت مسيرته المهنية في الانطلاق في التسعينيات، كان الشيك موجودًا دائمًا.

ليس هناك شيء غامض حول حقيقة أن التذكير المستمر بهدفك سيزيد من احتمال تحقيقك إياه. ومن خلال هذا التكرار المستمر المتمثل في الشيك، واصل "كاري" التركيز على هدفه بأن يصبح فنانًا ناجحًا عبر مسيرة من نجاحات وإخفاقات لا مفر منها في عالم هوليوود. وكما تبين لاحقا، لم يحقق "جيم كاري" هدفه

بالضبط، فهو بعد مرور عشر سنوات، لم يكن يجني١٠ ملايين دولار عن الفيلم، بل ٢٠ مليون دولار.
التكرار يمكن أن يتخذ أشكالًا عديدة. كان أسلوب "كاري" هو ما يمكن أن نطلق عليه التذكير المتكرر: تدوين الحلقات الإيجابية ووضعها في مكان ما تراها فيه بانتظام، مثل محفظتك. أنت مسئول عن إنشاء هذه التذكيرات بنفسك! لا أحد يستطيع أن يفعل ذلك عوضًا عنك. فيما يلي بعض الأماكن المناسبة لوضع التذكيرات المتكررة:

- تعليقها على شاشة حاسوبك
- وضعها على طاولة غرفة النوم/ تعليقها على خزانة الملابس
- جعلها خلفية للحاسوب
- جعلها شاشة توقف
- جعلها خلفية للهاتف الذكي
- وضعها على مائدة الإفطار
- جعلها رسالة تذكير يومية
- وضعها في تذكير بريد إلكتروني تلقائي
- وضعها في دورة المياه (الأفضل أمام المرحاض)

وإذا كان من الغريب أن تضع حلقاتك الإيجابية أمام أعين الأصدقاء أو زملاء السكن، يمكنك دائمًا تشفيرها بحيث لا يفهمها سواك، أو إخفاؤها بكلمة مرور، أو استخدام صورة تُمثل هدفك، أو يمكنك ألا تبالي سواء رآها الآخرون أم لا.
وبينما أكتب هذا الفصل، أستمع إلى موسيقى تبعث على الاسترخاء، سجلت عليها صوتي وأنا أقرأ حلقاتي التكرارية الإيجابية، وعلى الرغم من أن الابحاث التي أجريت حول التعلم الوجداني لم تكن حاسمة، فإنني لا أعتقد أن أي شخص على الإطلاق قام بدراسة الآثار طويلة المدى للاستماع المستمر لصوتك بينما تكرر على نفسك الحلقات الإيجابية الخاصة بك آلاف المرات في اليوم. وسأخبرك إذا حدث هذا.

طريقة التكرار الثانية: لا تقطع التسلسل

بدأ مطوّر البرامج، "براد إيزاك"، مسيرته المهنية كفنان كوميدي. وفي إحدى الليالي كان يؤدّي عرضه في النادي ذاته الذي كان يقصده "جيري ساينفيلد"، في وقت كان فيه المسلسل التلفزيوني الأسطوري *Seinfeld*

قد بدأ للتو في الانطلاق. فاستجمع "إيزاك" شجاعته، واقترب من "ساينفيلد"، وسأل عما إذا كان لديه أي نصيحة لكوميديان شاب مكافح.
أجاب "ساينفيلد": "لا تقطع التسلسل".[٧]
شرح له "ساينفيلد" معنى هذا قائلًا إن الطريقة الصحيحة لتنمية قدرته على تأليف النكات كانت عبر التكرار. لذا ألزم "ساينفيلد" نفسه بكتابة عدد معين من النكات كل يوم، سواء شعر بأنها مضحكة أم لا. بعد انتهائه، كان يضع علامة X حمراء كبيرة، مشيرًا إلى انتهاء مهمة اليوم في التقويم (مثله مثل مشروع الكمال الأخلاقي الذي ابتكره "بنجامين فرانكلين").
بعد بضعة أيام، أصبح لديه تسلسل. تكمن اللعبة في معرفة المدة التي يستطيع خلالها الاستمرار دون قطع هذا التسلسل، أي عدم تفويت يوم دون كتابة النكات. كل يوم، سيشعر بالرضا لرؤية هذا التسلسل غير المنقطع من العلامات الحمراء، ومشاهدة هذا التكرار المستمر، عالمًا أنه يعمل بثبات نحو هدفه. إذا فوَّت يومًا، يكون عليه البدء من جديد، وهذا وحده يكفي لإبقائه يعمل على هدفه.
ومجددًا أكرر أنه ليس هناك أي غموض في فكرة أن ممارسة الشيء تجعلك أفضل فيه. في نظام "ساينفيلد"، يتم وضع تصور مرئي لذلك التكرار، بحيث يمكنك تحدي نفسك للتغلب على إنجازك السابق ("لقد استمر التسلسل لمدة أسبوعين في المرة الأخيرة، دعني أرَ ما إذا كان بإمكاني جعله يستمر لثلاثة"). يتيح لك تطبيق Mind Hacking (متاح على موقع (www.mindhacki.ng تتبع "تسلسل" التقدم، على الرغم من أنه لا يتضمن حاليًّا تسجيلًا لـ "جيري ساينفيلد" وهو يقول: "لا تقطع التسلسل"، والذي أعرف أن وجوده كان سيحفزني.

طريقة التكرار الثالثة: الابتسام في أثناء الاستحمام

من أسهل الطرق لتكرار حلقاتك العقلية هي أن تقولها لنفسك في صمت، يمكن أن تكون وسيلة فعالة لاستغلال "استراحات العقل" في أوقات مثل:

- تنقلاتك اليومية
- الاجتماعات المملة
- الانتظار في الطابور
- الانتظار في الإشارة
- انتظار الأشخاص في المواعيد
- ممارسة الرياضة
- القيام بالأعمال المنزلية (التنظيف، البستنة، إلخ)

- في أثناء الاستحمام (أفضل وقت ممكن في رأيي)

يمكنك تعزيز هذه الطريقة عن طريق تكرار الحلقة الإيجابية على نفسك، مع الحفاظ على وعيك ومشاعرك في أثناء ذلك. أظهرت دراسة أجراها العالم النفسي الألماني "فريتز ستراك" في عام ٢٠٠٨ أن الابتسام يجعلك تشعر بالسعادة فعليًّا.[٨] قسم ستراك الخاضعين للتجربة إلى مجموعتين، وطلب من كلتيهما قراءة سلسلة من الرسوم الكاريكاتورية لـ"جاري لارسون". وبينما طلب من أفراد المجموعة الأولى حمل قلم رصاص بين أسنانهم من دون لمس شفاههم، طلب من الثانية حمل قلم رصاص بين شفاههم دون لمس أسنانهم. ومن دون أن يدركوا ذلك، كانت وجوه مجموعة "الأسنان" مبتسمة، بينما كانت وجوه مجموعة "الشفاه" عابسة متجهمة.

والمثير للدهشة أن المجموعة التي أجبرت على الابتسام شعرت بالسعادة، ووجدت الرسوم الكاريكاتورية مسلية، وذلك بدرجة أكبر من المجموعة التي أجبرت على التجهم. وبعد عدة سنوات، أظهرت دراسة أخرى أن الابتسام بشكل منتظم يحسّن جوانب أخرى في حياة الفرد، بما في ذلك التفاعل الإيجابي مع الآخرين والتفكير المتفائل.[٩]

بتكرار الحلقات الإيجابية على نفسك بينما تبتسم، من المرجح أن تنظر لها من منظور متفائل، ما يجعلك تتخذ الخطوات الإيجابية اللازمة لإجراء التغييرات المطلوبة على حياتك، يمكنك حتى أن تقوم بما هو أفضل، أي تشجيع نفسك على الشعور بالحماس بشأن حلقاتك التكرارية الإيجابية.

فكّر في آخر مرة شعرت فيها حقًّا بالحماس أو التشجيع حول مشروع أو حدث، وحاول استحضار تلك الحالة العاطفية عند تكرار حلقاتك الإيجابية.

قد يبدو هذا كأنني أشجعك على أن تسير مبتسمًا كالمجانين ذهابًا وإيابًا على الطريق السريع بينما تكرر لنفسك عبارات إيجابية. الفرق بين طريقة التكرار الذهني والوسواس القهري هو أن تعيد برمجة عقلك، لا أن تكرر كلمات معينة بدافع قهري أو بسبب شعورك بالقلق، وسترى الفرق، لأنه أمر يصعب القيام به! من الأسهل كثيرًا تشغيل برنامج على الراديو أو التحقق من بريدك الإلكتروني (الوساوس القهرية الحقيقية في عصرنا) عوضًا عن تخصيص بضع لحظات لتكرار الحلقات الإيجابية بهدوء.

جرب هذه الطريقة: "الابتسام في أثناء الاستحمام" وستنجح حقًّا. تقول الدكتورة "جوان بوريسينكو"، إخصائية علم النفس المدربة في جامعة هارفارد: "لقد استغرق الأمر من عقلك سنوات لتكوين ما يستند إليه من حيل ومخاوف. لذا سيستغرق الأمر بعض الوقت لتفكيكها.[١٠] ومفتاح ذلك التفكيك هو التكرار. التكرار هو . . . حسنًا أنت تعلم الآن.

لعبة عقلية

تذكير عقلك

أعد نظام تذكير لنفسك، على غرار الأفكار الواردة في القسم ٣–٢، والتي ستذكرك مرارًا وتكرارًا بحلقة من حلقاتك الإيجابية:

- التذكير المتكرر: شيك العشرة ملايين دولار
- تتبع التكرار: لا تقطع التسلسل
- التحدث إلى نفسك: الابتسام في أثناء الاستحمام

اكتب وصفًا موجزًا للتذكير الخاص بك في جزء التمارين الواقع في آخر الكتاب.

[٣-٣] <المحاكاة>

ربما كان "نيكولا تيسلا" هو أعظم مهووس بالعلم في تاريخ البشرية.
لقد نال هذا المخترع الأمريكي ذو الأصول الصربية ٣٠٠ براءة اختراع على مدار حياته، بدءًا بالمحركات كهربائية، إلى أن وصل في النهاية إلى اختراعات متنوعة مثل أجهزة ملاحة السفن، والإضاءة اللاسلكية، بالإضافة إلى طائرة تقلع وتهبط عموديًّا، وكل ذلك في أوائل القرن العشرين.[١] وبواسطة تسخيره لقوى الطبيعة، كان "تيسلا" لديه قدرات مذهلة: فقد أنتج في أحد معامله صواعق يصل طولها لما يقرب من ٥٠ مترًا من البرق الاصطناعي، ورعدًا أمكن سماعه على بعد ١٥ ميلًا.[٢]
ومثل العديد من المفكرين العظماء، بدت بعض أفكار "تيسلا" مجنونة، حتى بمقاييس اليوم. كانت لديه خطط لروبوت يمكن أن يشغل نفسه بإرادته الحرة ويحرر الدول من الحروب[٣]، وحجرات دراسية ذات مجال كهربائي لتعزيز ذكاء الأطفال[٤]، و "شعاع للموت" تفاخر بأنه يمكن أن يسقط عشرة آلاف طائرة للعدو على مسافة ٣٢٠ كيلو مترًا.[٥] ولأنه كان يقيم عروضًا لاختراعاته، اكتسب سمعة بين الناس باعتباره "عالمًا مجنونًا". كما كان يصعب أحيانًا تحديد ما الذي اخترعه بالفعل، وما الذي كان في طور التنفيذ، وما الذي كان موجودًا في عقله فقط.
لسنوات عديدة، حاول "تيسلا" أن يخترع جهازًا يمكنه من عرض الأفكار على الجدران، وهو اختراع أطلق عليه اسم "كاميرا الأفكار"، كما أوضح في مقابلة صحفية أجراها في وقت متأخر من حياته: "في عام ١٨٩٣، كنت منشغلًا بتحقيقات جادة، ووقتها تزايد اقتناعي بأن الصورة المحددة التي تتشكل في العقل، يجب... أن تنتج صورة مماثلة على شبكية العين، يمكن قراءتها بواسطة جهاز مناسب"[٦]. وكان مخطط هذا الجهاز يشبه جهاز عرض الأفلام؛ حيث يحدق المشغل في الجهاز، فيعرض الجهاز أفكاره على الحائط. إن القدرة على عرض أفكارك وكأنها شريط سينمائي، هي فكرة رائعة بقدر ما هي مخيفة.
كانت كاميرا الأفكار فكرة تليق بطبيعة "تيسلا"، الذي أظهر في سن مبكرة قدرة غير عادية على رؤية الصور في عقله. لقد كان يعاني في الواقع شكلًا شديد الحدة مما يسمى اليوم بـ "التفكير المرئي" أو "التفكير بالصور". إن كلمة بسيطة مثل "محرك" يمكن أن تؤدي إلى تكوين صورته داخل عقل "تيسلا"، وتكون هذه الصورة من القوة لدرجة أنه: "من المستحيل في أحيان كثيرة معرفة ما إذا كان الشيء الذي رأيته حقيقيًّا أم لا". [٧] لم يكن بإمكانه التفريق بين الصور الكائنة داخل عقله والعالم الواقعي، وهو عائق تسبب له قدر كبير من القلق والانزعاج على مدار حياته.
لكن هذه اللعنة الغريبة يمكن أن تكون نعمة أيضًا: فقد استطاع مثلًا - في أثناء طفولته - أن يحل أسئلة التفاضل والتكامل داخل رأسه، الأمر الذي كان يدفع

معلميه إلى الظن أنه كان يغش.[٨] ومع تقدمه في العمر، بدأ "تيسلا" يسيطر بالتدريج على تلك الصور العقلية، وتعلم أن يتخيل اختراعاته بتفصيلاتها الدقيقة قبل كتابة كلمة واحدة.

كان أسلوب "تيسلا" مناقضًا تمامًا لأسلوب "إديسون"، الذي كان رئيسه في البداية، ثم صار عدوه اللدود؛ فقد ارتفعت شهرة "تيسلا" بينما كان لا يزال يعمل لدى "إديسون"، وربما كان من المحتم أن يتحول هذان الرجلان العظيمان، بمنهجيهما المختلفين، إلى عدوين في نهاية المطاف. وقد بدأ العداء عندما طلب "إديسون" من "تيسلا" إعادة تصميم مولدات التيار المباشر الخاصة به. يقال إن "إديسون" زعم أنه سيمنح "تيسلا" ٥٠ ألف دولار مقابل هذا العمل. عندما سلم "تيسلا" المطلوب منه، ادعى "إديسون" – المعروف بالبخل- أن ما قاله بشأن المال كان مجرد مزحة، وأنه سيكافئه برفع راتبه من ١٠ دولارات إلى ٢٨ دولارًا في الأسبوع. فرفض "تيسلا" عرض "إديسون" المهين وتركه إلى غير رجعة.

بدأ "تيسلا" العمل على تيار الكهرباء المتردد، والذي كان في منافسة مباشرة مع تيار "إديسون" المستمر. وخاص الرجلان حربًا مريرة طالت علاقات وسمعة كل منهما، والتي عرفت رسميًّا باسم "حرب التيارات". وانتهت الحرب بفوز تيار "تيسلا" المتردد في نهاية المطاف. ويعتقد بعض كتاب السير أن كليهما رفض الحصول على جائزة نوبل مشتركة؛ لأن أيًّا منهما لم يرد مشاركتها مع الآخر.

وعلاوة على ذلك، كان أسلوباهما في الاختراع مختلفين تمامًا: فـ"إديسون" – الذي ذكر أن العبقرية واحد في المائة إلهامًا، وتسعة وتسعون في المائة جهدًا وعرقًا – أجرى آلاف التجارب، ودوّن بدقة نتائج كل تجربة منها. أما "تيسلا" – الموهوب والمعروف بالقدرة على رؤية صور ذهنية حية مدهشة – فقد قاوم المشكلات التي يعانيها عقله، وتعلّم ألا يدوّن أي خطط إلى أن يصبح لديه منتج نهائي.

عندما توفي "إديسون" في عام ١٩٣١، نشرت صحيفة نيويورك تايمز استعراضًا شاملًا لحياته، مع إشادات من بعض أعظم نجوم ذلك العصر، عدا "تيسلا"، الذي لم ينس خصومته:

> كان شخصًا بلا هوايات، ولم يهتم بأي نوع من التسلية مطلقًا، وكان يعيش في تجاهل تام لأهم قواعد النظافة.

وأتبع ذلك بهذه العبارات الموحية:

> كانت طريقته غير فعالة لأقصى الحدود، فقد تعيّن بذل مجهود خرافي لإنتاج أي شيء، ما لم يحالفه الحظ. في بادئ الأمر، كنت أشهد ما يحدث بأسف، عالمًا أن القليل من التأني في وضع النظريات والحسابات كان يمكن أن يوفر عليه ما يصل إلى ٩٠ ٪ من كل ذلك الجهد المبذول.[٩]

بالنسبة إلى "تيسلا"، كان المفتاح هو إجراء **عمليات محاكاة ذهنية:** صورة مفصلة لما يريد تحقيقه بالضبط، والتغلب على جميع المشكلات، والعقبات داخل

العقل أولًا. أما بالنسبة إلى "إديسون"، فكان المفتاح هو **الكتابة**: إجراء التجارب، كل على حدة، ثم معالجة المشكلات الواقعية التي تحدث في العالم الحقيقي.

كما رأينا، هناك ثروة من الأبحاث لدعم نهج "إديسون". لكن الدراسات الجديدة تظهر أن طريقة "تيسلا" يمكن أن تكون مفيدة لنا أيضًا. وأنا أقترح نهجًا هجينًا – مصالحة نهائية بين هذين العقلين العظيمين. فبالإضافة إلى تطوير عادة "إديسون" بكتابتها، يمكنك أيضًا تعزيز قدرتك "التيسلاوية" على المحاكاة الذهنية. وإليك ثلاث طرق سهلة.

الطريقة الأولى: هلا بدأنا لعبة

في فيلم *WarGames* إنتاج عام ١٩٨٣، يخترق شاب مراهق (يلعب دوره الفنان "ماثيو برودريك") حاسوبًا عسكريًّا عالي المستوى مبرمجًا لمحاكاة الحروب. ولأنه كان يظنها لعبة، قام المخترق عن طريق الخطأ بإطلاق العد التنازلي للإبادة النووية الكاملة لروسيا. وفي هذا المشهد المرعب، كانت وزارة الدفاع بالكامل تراقب الموقف، حابسة أنفاسها بينما يبدأ الحاسوب عددًا لا يحصى من عمليات المحاكاة للحرب العالمية الثالثة، وكلها تؤدي إلى تدمير شامل للكوكب.

وبعد وقفة دراماتيكية، يختتم الحاسوب اللعبة بقوله:

هذه لعبة غريبة. والطريقة الوحيدة للفوز هي عدم اللعب.

المحاكاة هي تخيُّل سير عملية أو نظام مع مرور الوقت. تتم المحاكاة في مجال الطيران عن طريق خلق بيئة افتراضية يمكن تدريب الطيارين فيها على الاستجابة لحالات الطوارئ. تتيح لك لعبة محاكاة مثل SimCity إنشاء عالم افتراضي ومشاهدة كيفية تطوره. هناك عمليات محاكاة رياضية وأخرى مالية، بالإضافة إلى تلك الخاصة بالأحوال الجوية. لكن الأهم هي عمليات المحاكاة الذهنية.

إن المحاكاة الذهنية هي ببساطة تخيل الطريقة التي سيحدث بها الشيء. ونحن نفعل ذلك طوال الوقت، بدءًا بـ : إليك الطريقة التي ستسير بها المحادثة غالبًا، ووصولًا إلى: ما مقدار المال الذي سأحصل عليه عند التقاعد؟ دعنا نعرّف "المحاكاة" بطريقة توضح الفرق بينها وبين "التخيل": في حين أنه يمكننا استخدام التخيل لتصور الهدف النهائي، فإننا نستخدم المحاكاة لتصور الطريقة التي سنصل بها إليه.

مثل التخيل، تكون المحاكاة الذهنية صعبة على معظمنا، فمحاولة تصور الطريق إلى النجاح هو أمر غامض ومربك، ولا يتوقف العقل عن التشتت خلاله. إنه عمل شاق، لكن النبأ السار هو أنك كما تستطيع تنمية مهارة التخيل، فإنك تستطيع أيضًا تنمية مهارة المحاكاة الذهنية.

أظهرت ما لا يقل عن عشر دراسات بحثية أنه عندما يُطلب من الأشخاص تخيل سيناريو مستقبلي (مثل الحلقات التكرارية الإيجابية)، ثم يطلب منهم تقييم احتمال تحقق هذا السيناريو، فإنهم يعتقدون أنه سيحدث على الأرجح إذا خصصوا

وقتًا كافيًا لإجراء عمليات محاكاة ذهنية. هناك دراسة رائعة أجراها "ليان فام" و"شيلي تايلور" بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، تشرح سبب ذلك: "تسمح لنا المحاكاة الذهنية بالتخطيط الواقعي لكيفية وصولنا من النقطة أ إلى النقطة ب."[١١]

في تلك الدراسة، تم تقسيم دفعة من طلاب علم النفس إلى ثلاث مجموعات. خلال التحضير لامتحان منتصف الفصل القادم، طلب الباحثون من المجموعة الأولى تخيل أنفسهم وهم يحصلون على تقدير امتياز؛ حيث يرون درجاتهم ويشعرون بالرضا عن أنفسهم. وعلى الجهة الأخرى، طلب من المجموعة الثانية القيام بعملية محاكاة ذهنية للحصول على تقدير امتياز، أي معرفة أين ومتى سيدرسون، وكيف سيتعاملون مع إغراء المماطلة، ثم الاختبار نفسه، وأخيرًا النتيجة النهائية للاختبار والشعور الرائع المترتب عليها. كما كانت هناك مجموعة تحكم، والتي طلب من أفرادها مراقبة عاداتهم الدراسية بصورة يومية.

وسجلت المجموعة الأولى من الطلاب، الذين تخيلوا الحصول على امتياز لمدة خمس دقائق في اليوم، درجات مجموعة التحكم نفسها تقريبًا. أما المجموعة الثانية التي حاكت عملية الحصول على الامتياز لمدة خمس دقائق في اليوم، فقد سجلت ثماني درجات أعلى، أي أن طلابها حصلوا على تقدير أعلى! وخلص الباحثون إلى أن تصور النجاح "في حد ذاته" "يقلل من الحافز للقيام بالعمل الذي يؤدي إلى النجاح. وعلى الجانب الآخر، أظهر الطلاب الذين أجروا عمليات محاكاة ذهنية مهارات تخطيط أفضل وقلقًا أقل في وقت الاختبار (بقول هذا، فإن نتائج الدراسة تبدو منطقية فعلًا!)

الخلاصة هي أنه إذا كانت الحلقة الإيجابية التي اخترتها هي أن تصبح كاتبًا مسرحيًّا حاصدًا للجوائز، فعليك ألا تكتفي بتخيل اسمك يضيء لافتات برودواي، بل عليك، عوضًا عن ذلك، أن تتخيل عملك في كتابة السيناريو، والعثور على المنتج، والعمل مع طاقم العمل في البروفات، وحل مشكلات الإنتاج، وإجراء المقابلات اللازمة، والتعامل مع المعلنين، وفي النهاية تخيل اسمك يضئ اللافتات باعتباره نتيجة للمحاكاة الذهنية التي أجريتها لتوِّك.

إذا كنت تحاول التخلص من الإدمان، فيمكنك التفكير في عملية طلب المساعدة، والذهاب إلى الاجتماعات المؤلفة من اثنتي عشرة خطوة، وبناء شبكة من الأصدقاء المتعافين من الإدمان، بينما تصبح خلال كل ذلك أكثر قوة وسعادة. يمكنك محاكاة المواقف التي من المحتمل أن تواجه خلالها مشكلات، مثل الحفلات، أو تجمعات لم الشمل، أو ليلة رأس السنة الجديدة، والطريقة التي ستواجه بها تلك الإغراءات بنجاح.

إذا كان هدفك هو إيجاد علاج للسرطان، فيمكنك إجراء محاكاة ذهنية – فيلم داخل العقل– لسنوات التدريب والتعلم، وساعات البحث العديدة، والشراكات المهمة التي ستقيمها، والأفكار والاكتشافات الأساسية التي ستصل إليها، ثم

التجارب السريرية التي ستجريها، وأخيرًا النجاح وإيجاد العلاج. يمكنك أن تتخيل صفحة باسمك على موقع ويكيبيديا، ولكن نتيجة للمحاكاة فقط.

إليك كيف وصف "جاك نيكولاس" الطريقة التي يتبعها، وهو الذي يعتبر أفضل لاعب جولف محترف في التاريخ:

> قبل كل رمية أشغّل فيلمًا في رأسي. هذا ما أراه. أولًا: أرى الكرة حيث أريد أن أرميها، جميلة وبيضاء، ومستقرة على العشب الأخضر الزاهي. ثم أرى الكرة ذاهبة إلى هناك، أرى مسارها وطريقتها في الهبوط. في المشهد التالي أراني أقوم بالرمية الذي ستحول الصورة السابقة إلى حقيقة، هذه الأفلام العقلية هي مفتاح تركيزي وسلوكي الإيجابي في كل رمية. [١٢]

يستخدم "نيكولاس" نقيض "المحاكاة "، فيبدأ بتصور الهدف النهائي، ثم تخيل كيفية العمل على تحقيقه وحتى يعود إلى اللحظة الراهنة. كلتا الطريقتين جيدة: يمكنك سرد القصة من الأمام إلى الخلف أو العكس. المهم هو أن تروي القصة.

هذا مهم، لأن القصة ستكون موجودة. إذا كنت تريد أن تصبح مليونيرًا، فالاحتمال الأكبر هو أنك لن تجد شاحنة ضخمة تتوقف أمام منزلك وتفرغ أمامه أكوام المال وسبائك الذهب (على الرغم من أنها ستكون قصة رائعة حقًّا)، بل سيحدث ذلك على خطوات تدريجية، وبتدريبك على القصة أو محاكاتك الذهنية لها، ستتمكن من رؤية الخطوات التي يتوجب عليك اتخاذها بشكل أكثر وضوحًا.

هل سيسير مستقبلك كما توقعته في المحاكاة التي أجريتها؟ يمكننا القول بيقين تام إن ذلك لن يحدث، ستجد نفسك أمام تحديات غير متوقعة، وعقبات لم يكن من الممكن التنبؤ بها. لكنك ستكون أكثر استعدادًا للتعامل مع مستقبل لا يمكن التنبؤ به، لأنه عبر تنمية مهارة المحاكاة الذهنية، ستتمكن من إجراء عمليات محاكاة جديدة في الوقت الحقيقي، مع أخذ الوضع الجديد كنقطة بداية.

المحاكاة تذكرك

وتحفز عقلك.

عبر تكرار حلقاتك التكرارية الإيجابية، ستصير لديك أداة قوية جديدة تساعدك على تحقيقها على أرض الواقع: المحاكاة الذهنية. أدمج المحاكاة الذهنية في روتينك اليومي، بالتفكير في جميع المشكلات التي قد تنشأ، والطريقة التي ستتمكن بها من التغلب عليها بنجاح في طريقك نحو تحقيق هدفك. وكما تقدم المحاكاة الحاسوبية الجيدة العديد من المتغيرات العشوائية، حاول أن تتنبأ بما لا يمكن التنبؤ به، ودع عقلك يظهر لك كيف ستنجح. يمكنك توجيه "الفيلم الدائر في عقلك" لينتهي بنهاية سعيدة.

الطريقة الثانية: تخيَّل الصعاب وتعامل

"أؤمن حقًّا. . . أن طريقة تفكيرك الإيجابية تمنحك نظرة أكثر تفاؤلًا. والإيمان بأنك تستطيع أن تفعل شيئًا عظيمًا يعني أنك ستفعل شيئًا عظيمًا".
– "روسيل ويلسون"، ظهير ربعي بفريق سياتل سي هوكس

كان لدى فريق سياتل سي هوكس فكرة غريبة: أن يكون ألطف فريق لكرة القدم الأمريكية. تبدأ القصة مع المدرّب الأول "بيت كارول"، والذي كان قائدًا إيجابيًّا نشيطًا، بدأ بتدريب فرق كرة القدم الجامعية، إلى أن استطاع تدريب فريق نيو إنجلاند باتريوتس، ووصل به إلى الفوز بالدوري في عام ١٩٩٧. وبعد فشل باتريوتس حتى في الوصول للتصفيات في العامين التاليين، تمت إقالته دون أي احتفاء به، فيما وصفته قناة إي إس بي إن "بالإخفاق الكبير".[١٣] وقد أثرت التجربة على "كارول"، وظل يدرب فرق الجامعات لمدة اقتربت من العقد، إلى أن عينه فريق سياتل سي هوكس لموسم ٢٠١٠.

فعاد "كارول" إلى الدوري الكبير، وكان في هذه المرة مصممًا على العمل بشكل مختلف؛ وضع خطة غير اعتيادية لفريق سي هوكس، بحيث تجعل التدريب الذهني في كل مهمة لا يقل أهمية عن التدريب البدني. ثم التقى الدكتور "مايكل جيرفايس"، وهو طبيب نفسي متخصص في علم نفس الرياضيين في "البيئات عالية المخاطر"؛ حيث يمكن لقرارات تتخذ في أقل من ثانية أن تشكل كل الفارق بين اللعب الذي يُربح الفريق والإصابة التي تهدد الحياة. بعد انقضاء العشاء الأول بينهما، انحنى "كارول" وقال لـ "جيرفايس": "ما رأيك في بناء تحفة فنية معًا؟" – وهذا هو ما فعلاه.

ابتكر الرجلان برنامجًا رائعًا لاختراق عقل فريق سياتل سي هوكس، باستخدام المهارات نفسها التي تتعلمها في هذا الكتاب: تمارين التركيز اليومية، والتكرار المستمر للحلقات الإيجابية، وعمليات المحاكاة الذهنية العادية. في الواقع – وبناءً على ما ذكره "كارول" – كانت المحاكاة عنصرًا أساسيًّا للنجاح.

يتحدث "جيرفايس" مع الرياضيين قائلا: "دعونا نتحدث عن الشعور الذي يعتريكم عندما تكونون في أفضل أحوالكم". إنهم يتخيلون أولًا – بتفاصيل حية جلية – حالات يكون فيها كل رياضي في قمة الأداء. وفي جلسات محاكاة تعقد وجهًا لوجه، يضعون إستراتيجيات للعودة إلى ذروة الأداء، حتى في المواقف التي يرتفع فيها الضغط النفسي. نحن لا نتحدث عن الفوز؛ فهو نتيجة مترتبة على ذلك، بل نسأل: ما الذي يقف عقبة في طريق اللاعب، ويؤثر على طريقة تفكيره بالسلب؟ ثم نعثر على الإستراتيجيات التي تساعدنا على التغلب على مثل هذه العقبات".[١٥]

عبر إجراء عدد لا يحصى من عمليات المحاكاة الذهنية، يستعد اللاعبون لتلك اللحظات الحرجة التي يتم فيها الفوز بالمباراة أو خسارتها: لحظات الخوف الشديد.

يوضح "جيرفايس" أن لاعبي كرة القدم المحترفين يخضعون لضغوط متواصلة وشديدة، وهو لا يتحدث عن الإجهاد البدني وخطر الإصابة المحدق وحسب، بل أيضًا عن الإجهاد الذهني الذي يصيب اللاعب عندما يفكر في أن اللعب بطريقة سيئة قد يؤدي به إلى خسارة المباراة أو البطولة أو مستقبله الرياضي بأكمله، بالإضافة إلى الصحافة التي ستمزقه إلى أشلاء، والمشجعين الذين سيقطعونه إربا، ومبالغ المال الضخمة التي إما يفوز بها وإما يخسرها بناءً على طريقة لعبه.

المحاكاة تساعد اللاعبين على الاستعداد للحظات التردد والخوف، بحيث يتمكنون من التعرف على حركتهم التالية بهدوء ودون عناء، وحتى لا يتغلب الضغط عليهم. إذا حدث يوما أن أصبت بالذعر يومًا ما أو تجمدت في أثناء خطاب ألقيته أمام الجمهور، أو بعد أن خضت شجارًا مع زميل غاضب، أو في موقف شديد الضغط، سترى قيمة هذا النوع من المحاكاة الذهنية بصورة عملية، وفائدتها لا تقتصر فقط على الرياضيين المحترفين، فهي تصلح أيضًا لمخترقي العقول المحترفين.

يشبه "جيرفايس" عملية المحاكاة بعملية تطوير "أدوات" عقلية، لكنني أفضل أن أطلق عليها "وظائف" العقلية. في البرمجة، تعتبر الدالة برنامجًا صغيرًا يؤدي وظيفة محددة: أعطه مدخلًا مثل "١ سبتمبر، ٢٠٩٨، "وسيرجع لك بيوم الأسبوع الذي يوافق ذلك التاريخ، كأن يكون يوم "الاثنين" مثلا. هذا البرنامج موضوع في حزمة أنيقة، مثل جهاز صغير تدخل عليه المدخلات (مثل رقم ٢٥)، فيخرج لك المخرجات
(مثل الجذر التربيعي لرقم ٢٥).

تعتبر عمليات المحاكاة الذهنية من طرق تنمية هذه الوظائف العقلية، بحيث عندما نجد أنفسنا في مواجهة مواقف صعبة، نكون أكثر استعدادًا للتعامل معها. يقول "جيرفايس": "نحن بحاجة إلى اعتماد نظام يكون الخوف جزءًا منه، فنصبح متكيفين معه، بل ومستمتعين به، الأمر الذي سيجعلنا نسيطر عليه، وهذه هي الطريقة التي بواسطتها نزدهر في المواقف التي نفتقر إلى البراعة فيها، فالخوف عنصر أساسي فيما نقوم به".

يستكمل "جيرفايس" شرحه قائلًا: "وفي تلك اللحظات يختفي الضغط، ونصبح مستغرقين في اللحظة، وهو أمر مجز وممتع للغاية، فهنا يزداد اهتمام الشخص المعني بتلك اللحظة، فلا يتعين علينا تحديه لجذب اهتمامه؛ فاهتمامه يكون طبيعيًّا. إن سؤاله: "كيف يكون شعورك وأنت في أفضل حالاتك؟" يجذب انتباهه على الفور.

يتحدث "راسل أوكونج" عن هذه الفكرة قائلًا: "إنها تتعلق بتهدئة عقلك ومواجهة مواقف معينة لا تهتم فيها بأي شيء يقع خارجك في تلك اللحظة، وستراودك أفكار كثيرة توحي لك بأنه لا يمكنك القيام بأمر ما، لكنك ستأسر هذه الأفكار، وستسيطر عليها وتغيرها".

يمكنك تسريع أداء المحاكاة الذهنية من خلال التفكير تحديدًا في كيفية التغلب على الصعوبات، أي عدم الاكتفاء بـ "التفكير الإيجابي"، والتركيز أيضًا على الطريقة التي "ستعمل بها خلال السلبيات". بالعودة إلى تشبيه وظائف الحاسوب، فإنه عند إعطاء المُدخل (لم تحقق حصتك من هدف مبيعات الشركة، أو تم القبض على ابنك وهو يتعاطى الكحول، أو كانت خطبتك كارثية)، كيف يا ترى سيكون المُخرج؟ بعبارة أخرى، كيف سيكون رد فعلك المكلل بالنجاح؟

في دراسة بحثية أجريت عام ٢٠٠١، طُلب من بعض الطلاب تحديد هدف كبير، مثل الالتحاق بكلية الطب أو احتراف التمثيل. وقُسم الطلاب إلى ثلاث مجموعات، وطلب من أفراد المجموعة الأولى التفكير في المزايا الإيجابية للهدف (الاحترام أو الرضا الشخصي)، بينما طلب من المجموعة الثانية التفكير في الصعوبات والسلبيات المحتمل مواجهتها (الخضوع لاختبار القبول بكلية الطب، أو خوض تجارب أداء مهينة). أما المجموعة الثالثة فقد طلب منها التفكير في كلا الأمرين.[١٦]

وقد اكتشف الباحثون أن النهج الثالث قدم أفضل النتائج: الطلاب الذين قاموا بمحاكاة النتيجة، بالإضافة إلى التغلب على الصعوبات المحتملة، حققوا مزيدًا من النجاح. وقد أظهرت دراسات إضافية أن هذا النهج ذا الشقين – أي أن تسأل: "كيف يكون شعورك وأنت في أفضل حالاتك؟"، وأيضا: "كيف ستكون ردة فعلك في المواقف الصعبة؟"– فعال في رفع أداء مهنيين متنوعين مثل الممرضات والموظفين والمديرين.[١٧]

في الواقع، يمكن لمنهج "محاكاة الصعوبات" أن يكون فعالًا أيضًا في علاج الاكتئاب: فبدلًا من أن تستحوذ على المريض حلقة ذهنية سلبية (عائلتي لا تحبني)، يمكن له استغلال تلك الطاقة العقلية في تكوين حلقات تكرارية إيجابية (هدفي هو الشعور بالحب والسعادة)، وابتكار طرق بديلة لتحقيقها. دعنا نطلق على هذا الأسلوب "تخيل الصعاب وتعامل"؛ حيث تقوم بمحاكاة الصعوبات التي يمكن أن تواجه خطتك، والكيفية التي ستتغلب بها عليها بنجاح.

إن أفضل جزء في قصة فريق سياتل سي هوكس هو نهايتها. في عام ٢٠١٤، قاد "كارول" و"جيرفايس" الفريق إلى أول فوز له في بطولة الدوري؛ حيث هزم فريق دنفر برونك، بثلاث وأربعين نقطة مقابل ثماني نقاط فقط، وهي أحد أكبر فوارق النقاط في تاريخ بطولة الدوري. كان "كارول" في الثانية والستين من عمره، وثالث أكبر مدرب سنًّا يفوز بالبطولة. ولكن ربما يكون من السابق لأوانه أن نقول إن هذه هي نهاية القصة؛ حيث إن إحدى الحلقات الإيجابية للفريق كانت: الفوز بعدة بطولات للدوري.

الطريقة الثالثة: المحاكاة الذاتية

هناك حيلة اختراق أخيرة لإجراء محاكاة ذهنية فعالة: تخيَّل نفسك بعيون الشخص الآخر.

عندما أعد نفسي لإلقاء خطاب، لا أنظر إليه بعيني، بل بعين الجمهور، أي أحاكيه من وجهة نظر الجمهور، وبالطريقة التي سيراني بها الآخرون، أسمع الخطاب وأشعر به كما سيسمعه الآخرون ويشعرون به، بعبارة أخرى، عوضًا عن تخيل نفسك من منظورك الذاتي، فإن الأكثر فاعلية أن ترى نفسك كما يراك الآخرون، مثل فيلم تقوم فيه أنت بدور البطولة.

في دراسة أجرتها "ليزا ليبي" بجامعة ولاية أوهايو، دعا الباحثون مائة ناخب مسجلين في اليوم السابق للانتخابات الرئاسية الأمريكية في عام ٢٠٠٤. وطلبوا منهم جميعًا أن يقوموا بمحاكاة ذهنية لرحلة الذهاب إلى مكان الاقتراع، والوقوف في الصف، واختيار المرشح، وتسليم بطاقة التصويت. وطُلب من نصف المجموعة رؤية أنفسهم يصوتون من منظورهم الذاتي (مثل ما تقدمه شبكة هيلو) والنصف الآخر من منظور الشخص الآخر (مثل ما تقدمه شبكة سي – سبان).

عندما تتبع الباحثون المشتركين في الدراسة بعد الانتخابات، وجدوا أن أكثر من ٧٠ ٪ من المجموعة التي أجرت محاكاة ذاتية ذهبوا بالفعل إلى صناديق الاقتراع، في حين أن ٩٠ ٪ من المجموعة صاحبة منظور الشخص الآخر قاموا بالتصويت. [١٩]
قد يكون للمحاكاة القائمة على منظور الشخص الآخر تأثير أقوى على إدراكك الذاتي، ما يجعلك أكثر عرضة لتحقيقها في العالم الواقعي، أو ربما رؤية نفسك في "الفيلم الدائر في العقل" تستثير مستوى أعلى من التفكير. وبغض النظر عن سبب نجاحها، فهي في النهاية طريقة ناجحة إضافية أرجو أن تجدها مفيدة.

لعبة عقلية

المحاكاة

بعد الانتهاء من ممارسة تمرين التركيز اليومي وتدوين حلقاتك التكرارية الإيجابية، خصص ستين ثانية لإجراء محاكاة عقلية لإحدى هذه الحلقات، باستخدام أحد الأساليب المذكورة هنا:

- هلا بدأنا لعبة: قم بمحاكاة الخطوات المتضمنة لتحقيق هدفك.
- تخيل الصعاب وتعامل: قم بمحاكاة صعوبات محددة وكيفية التغلب عليها.
- المحاكاة الذاتية: قم بمحاكاة تنظر فيها لنفسك من منظور الشخص الآخر.

ضع علامة على المحاكاة التي اخترتها لليوم في جزء التمارين الواقع في نهاية الكتاب.

حتى الآن في هذا الكتاب، كنا نركز بشكل شبه حصري على عقولنا، لكن جميع الأدوات والتقنيات التي تعلمناها وضعت أساسًا لإعدادك للفصلين الأخيرين،

واللذين نعرض فيهما كيفية إحداث تغيير في العالم "الحقيقي". ما العملية الغامضة التي تؤدي بها حيل الاختراق المذكورة إلى تغيير الواقع؟

والآن بعد أن أصبحت عقولنا تئز مثل حاسوب كراي العملاق، حان الوقت لربطها بعقول الآخرين. إذا كنت تعتقد أن جهاز حاسوب واحدًا يتمتع بالقوة والكفاءة، فلك أن تتخيل ما يمكن حدوثه عند توصيله بأجهزة حاسوب أخرى.

[٣-٤] <التعاون>

كانت النسخة الأولى من موسوعة ويكيبيديا فاشلة تمامًا.

حقق "جيمي ويلز" – رائد الأعمال الإلكترونية– في البداية نجاحًا متواضعًا مع شركة محتوى إلكتروني تسمى بوميس. كان لدى "ويلز" اهتمام دائم بالمعرفة؛ فعندما كان طفلًا، كان مغرمًا بالاطلاع على الموسوعة البريطانية بريتانيكا وموسوعات الكتب العالمية. وقد قام "ويلز" بتحويل بعض أرباح بوميس إلى مشروع أكثر طموحًا بكثير: موسوعة شاملة على الإنترنت سمَّاها نيوبيديا. وعيَّن صديقه "لاري سانجر" كرئيس تحرير لموسوعة نيوبيديا. كان "ويلز" و"سانجر" قد التقيا في منتدى للنقاش؛ حيث ناقشا فلسفة الروائية "آين راند" (كان "ويلز" من المعجبين بها، بينما لم يكن "سانجر" كذلك). كان هناك نوع من انجذاب النقيضين بين الرجلين، شيئًا يشبه ما كان بين "ستيف جوبز" و"ستيف وزنياك": فقد كان "ويلز" رائد الأعمال المتخصص في التمويل، والذي عمل لفترة وجيزة في شركة لتداول الخيارات. أما "سانجر" فقد كان الأكاديمي الأكبر سنًّا، الحاصل على الدكتوراه في الفلسفة والمحب لعزف الكمان.

كان "ويلز" لا يتدخل في عمل "سانجر" الذي كان يتخذ جميع القرارات اليومية، بما في ذلك طريقة إعداد موسوعة نيوبيديا. كان تخصص "سانجر" في علم المعرفة، والذي يُعنى بدراسة المعرفة، ولقد جاء من المجتمع الأكاديمي، والذي يعتمد نظام مراجعة النظراء ومعايير جودة عالية. وعند تصميمه لتلك الموسوعة الإلكترونية، كان التحدي الذي يواجهه هو السماح لمتصفحي الموسوعة بتقديم إسهامات عبر الإنترنت، من دون أن يخل ذلك بجودة الموسوعة.

ومن ثم قرر أن يحرر المتطوعون نيوبيديا. ولكن على العكس من ويكيبيديا – التي تسمح لأي شخص بإنشاء مقال أو تحريره – فإن نيوبيديا تقبل فقط المتطوعين من الباحثين أو خبراء المحتوى، ما يحدُّ بشكل كبير من نسبة المساهمين. علاوة على ذلك، لنشر مقال على نيوبيديا، فإنه كان يمر بعملية مراجعة من سبع خطوات قبل أن يتم قبوله. وكانت المراجعة تتم على يد محررين محترفين – حاصلين على الدكتوراه غالبًا – قبل نشر المقال.

كان الهدف من هذه المراجعة الدقيقة هو التأكد من نشر الحقائق ولا شيء غيرها؛ فهم ينافسون موسوعات محترمة مثل موسوعة بريتانيكا، المعروفة بجودتها واهتمامها بأدق التفاصيل. إلا أن عملية الموافقة كانت مملة وبطيئة للغاية، حتى إنه خلال السنوات الثلاث التي وُجِدت خلالها نيوبيديا لم يتم نشر سوى خمسة وعشرين مقالًا تمت الموافقة عليها.

بعد عام، كان "سانجر" و"ويلز" محبطين من عدم إحراز تقدم. ووقتها سمعا بمواقع الويكي، وهي عبارة عن وثائق إلكترونية يمكن لأي شخص أن ينشئها أو يعدّلها. وهكذا أطلقا نسخة الويكي من نيوبيديا، والتي اعتقدا أنها ستساعد الناس

على إنشاء "مسودات أولية" لموسوعة نيوبيديا. لم يتقبل مجتمع نيوبيديا من الأكاديميين المحترفين فكرة التعاون مع الجماهير: أي موسوعة محترمة تسمح لأي شخص كان بتقديم محتوى من دون درجة علمية رفيعة؟

أنشأ "سانجر" نطاقًا منفصلًا، وهو Wikipedia.com (سيأتي org لاحقًا)، وقدم طلبًا – صار شهيرًا الآن – لمناقشته في نيوبيديا، جاء فيه: "استمعوا لي وأضيفوا مقالا صغيرًا هناك. سيستغرق الأمر ما يتراوح بين خمس وعشر دقائق".[١]

وبينما رفض العديد من المساهمين في نيوبيديا المشاركة في تلك التجربة التعاونية، قبل آخرون. بدأ مشروع ويكيبيديا في ١٥ يناير ٢٠٠١، وخلال أيام، نشرت ويكيبيديا مقالات تفوق تلك المنشورة على نيوبيديا. وبنهاية يناير، كان الموقع يضم ٦٠٠ مقال. وبحلول مارس، تضاعف هذا العدد، وبحلول مايو، تضاعف مجددًا. وبحلول نهاية عامها الأول، كان المستخدمون قد أنشأوا أكثر من عشرين ألف إسهام موسوعي. وبفضل هذا "التعاون الجذري"، نمت موسوعة ويكيبيديا، في حين تم إغلاق نيوبيديا في النهاية بمقالاتها الخمسة والعشرين الأصلية التي تم تفنيدها جيدًا.

أرى من وجهة نظري أن "سانجر" هو البطل المجهول في قصة ويكيبيديا. من المرجح أن يخلد اسم "ويلز" كمؤسس ويكيبيديا، لكن "سانجر" هو من قام بكل العمل الصعب. وهو من تعامل مع عدد لا يحصى من المشكلات السياسية الخاصة بإدارة مجتمع على الإنترنت (إذا لم تكن قد فعلت ذلك بنفسك، فإن هذا يشبه الولادة؛ أي أنك لا يمكنك تخيل هذه العملية ما لم تمر بها). في ضوء نجاح ويكيبيديا، لاحظ "سانجر":

> يعتبر التعاون الجذري –والذي يعني (من حيث المبدأ) أنه يمكن لأي شخص تحرير أي جزء من عمل أي شخص آخر – أحد الإنجازات العظيمة لحركة البرمجيات مفتوحة المصدر. وعلى ويكيبيديا، مكّن التعاون الجذري من العمل على جميع الجبهات في الوقت نفسه، لتجنب العقبة الكبرى المتمثلة في التأليف الفردي، ولصقل المقالات الشعبية وتهذيبها.[٢]

بعبارة أخرى، هذا التعاون الجذري لم يسمح بإنشاء المزيد من الصفحات وحسب، بل سمح لمزيد من الناس بالعمل عليها، لفترة أطول من الزمن. يمكن نشر المقالات ثم صقلها لاحقًا عوضًا عن اقتصار النشر على المقالات المنقحة المثالية. من الصعب الآن فهم مدى غرابة فكرة السماح بنشر المسودات الأولية في عمل مرجعي نهائي مثل الموسوعات. لكن "سانجر" يقول إن هذا "التعاون المبكر" كان أيضًا عاملًا حاسمًا لنجاح ويكيبيديا:

> لقد شجّعناهم على طرح مسوداتهم غير المكتملة – طالما كانت صحيحة على الأقل – اعتمادًا على فكرة أنهم لن يطوروا من إسهاماتهم إلا في وجود آخرين يتعاونون معهم. وهذا هو أحد المبادئ الأساسية للبرمجيات مفتوحة المصدر.

> وهو المبدأ الذي ساعد على تأسيس ويكيبيديا واستمرارها. هذا هو السبب في أن العديد من المسودات الأصلية لمقالات ويكيبيديا كانت في بدايتها بلا قيمة تذكر . . . والسبب أيضًا في دهشة غير المبتدئين من الطريقة التي تم صقل العديد من المقالات بها ووصولها إلى هذا المستوى من الجودة.[٣]

إن المفارقة العظيمة الكامنة في التعاون هي أنه على الرغم من أن المبرمجين قد ابتكروا بعض أكثر المشروعات التعاونية العالمية إدهاشًا في التاريخ (مثل ويكيبيديا، لينكس، الشبكة العنكبوتية)، فإننا معروفون بقدراتنا المحدودة على التعاون في الحياة الحقيقية. يشعر كثير منا بالراحة في التعاون مع الغرباء طالما تعاملوا معهم من خلف الشاشة، بمساعدة النصوص المكتوبة، لكن بعضنا ليس كذلك!

الحاسوب الواحد قد يكون قويًّا، ولكن عند اتصاله بحواسيب أخرى يصبح أكثر قوة. وينطبق الشيء نفسه على عقولنا: فهي تصبح أكثر قوة عندما نتواصل مع عقول مشابهة لعقولنا. المصطلح التقني لهذا هو **تأثير الشبكة؛** حيث تصبح التكنولوجيا أكثر فائدة عندما يستخدمها الآخرون. المثال التقليدي هنا هو الهاتف: سيكون مفيدًا إذا استطاع البعض امتلاكه، ولكنه سيكون أكثر فائدة بكثير إذا استطاع كل فرد منا امتلاك واحد. في الواقع، مع كل عملية شراء جديدة لهاتف، يصبح الهاتف الخاص بكل شخص أكثر فائدة.

تعتبر ويكيبيديا مثالًا تقليديًّا لتأثير الشبكة: كلما زاد عدد الأشخاص الذين يسهمون في المقالات، تم إنشاء المزيد من المقالات، وزاد عدد المنجذبين لكتابة مزيد من المقالات. عندما ننظر إلى النطاق المذهل الذي تستطيع مواقع الويب وتطبيقات الجوال الآن تغطيته، ومدى سرعة تمكنها من تحقيق ذلك، فإن مرد ذلك هو تأثير الشبكة القادم من ملايين الأشخاص الذين يستخدمونها. فالنجاح يولد نجاحًا.

في عملية اختراق العقل، كلما أنشأنا روابط واعية بين عقولنا وعقول الآخرين، حققنا هذه التأثيرات القوية على الشبكة، ونحن بهذا نعزز قدرات عقولنا. وأعتقد أن هذا يُفسر لماذا تتميز لحظات معينة في التاريخ بتجمع عقول عظيمة ومتفردة (سقراط وأرسطو وأفلاطون في اليونان القديمة؛ ألبرت أينشتاين ونيلز بور وويرنر هايزنبيرج في عشرينيات وثلاثينيات القرن الماضي): القوة الجمعية للعقول العظيمة يمكنها أن تغير العالم حرفيًّا.

بالنسبة إلى بقيتنا، فإنه ليس فقط "من اللطيف" أن نحقق أهدافنا بل "من الضروري" أيضًا، كي نجعل من حلقاتنا التكرارية الإيجابية حقيقة واقعة. والخبر السار هو أن المردود الشخصي المترتب على التعاون – أي العمل مع الآخرين، خاصة وجهًا لوجه – هائل للغاية. ونظرًا لأن التعاون قد لا يبدو أمرًا طبيعيًّا بالنسبة للمهووسين بالعلم، فإن هذا الفصل يركز على أشياء معينة يمكنك القيام بها لبناء التعاون في

حياتك، ما يؤدي إلى تعزيز جهودك الخاصة باختراق العقل عبر التعامل مع عقول أخرى.

لم تَعُدْ وحدك

أراد "ستيف جوبز" لشركة بيكسار أن يكون بها ملحق واحد لدورات المياه.

ومع تدفق الأموال من اكتتاب بيكسار في أواخر التسعينيات، بدأ "جوبز" تصميم منشأته مترامية الأطراف التي خصصها لإستوديو الرسوم المتحركة المتطور الخاص به. وقد طلب خدمات شركة بوهلين سيوينسكي جاكسون المعمارية التي صممت العديد من متاجر آبل الرائدة. أشرف "جوبز" شخصيًّا على العديد من التفاصيل؛ حيث عرف عنه ميله للإدارة التفصيلية.[٤]

وقد تطلب التصميم الأصلي ثلاثة مبانٍ، بحيث يحتوي الأول على المبرمجين، والثاني على أخصائيي الرسوم المتحركة. أما الثالث فسيحتوي على البقية: المخرجين **و**المحررين والمشرفين وما إلى ذلك. وبناءً على خبرته السابقة في إدارة شركتي آبل ونكست، وكان "جوبز" يعي قيمة التعاون. ولصنع أفلام رائعة، كان يحتاج إلى ربط العقول العظيمة ببعضها. وكان فصل الأقسام عن بعضها في رأيه هو عين الخطأ. لقد أراد أن تكون المنشأة مبنية على التعاون.

كانت فكرته هي أن تترابط المباني الثلاثة (المبرمجون والمحركون والمشرفون) من خلال ردهة مركزية هائلة. ثم بحث عن طريقة يجبر بها الموظفين على استخدامها. فقام أولًا بنقل جميع صناديق البريد إلى الردهة، وأتبعها بالكافتيريا والمقهى. لكن هذا لم يكن كافيًا: أراد ألا تحتوي بيكسار إلا على ملحق واحد من دورات المياه، وأن يكون مكانها بعيدًا عن الردهة.

كان الهدف هو توليد مزيد من الأفكار العظيمة. اعتقد "جوبز" أن الاختلاط القسري للموظفين من مختلف التخصصات هو الطريقة الصحيحة لرفع جودة عمل الجميع. وقد وصف "جون لاسيتر" - كبير مسئولي الإبداع، وأحد عباقرة المبدعين والتقنيين العظماء في عصرنا- الأمر على النحو التالي: "التكنولوجيا تلهم الفن، والفن يتحدى التكنولوجيا".[٥] وقد كان جعل المديرين والمطورين يتشاركون دورات المياه نفسها طريقة جنونية لفرض التعاون.

وكما اتضح فيما بعد، كانت هذه الفكرة جنونية فعلًا. فقد اضطر بعض الموظفين إلى السير لمدة تقترب من خمس عشرة دقيقة لاستخدام دورة المياه، وهو ما أدى إلى اضطرار الموظفين أحيانًا إلى التوجه إلى دورة المياه الخاصة بحارس المنشأة. أنا شخصيًّا لا أفضل وجود أي من زملاء العمل في الجوار. بالنسبة لي، فإن موقع دورة المياه المثالي في مكان العمل سيكون في قبو يقع على بعد أميال تحت الأرض.

يمكنك تخيل "جوبز" يصيح كالمجنون، مدافعًا عن دورة المياه المركزية، بينما يحاول أحد الفنيين المساكين الوصول إلى حل وسط. في نهاية المطاف حصل "جوبز" على ردهته، لكنه اضطر إلى التنازل والموافقة على وجود بعض دورات المياه الإضافية حتى لا يبلل أصحاب المثانات الضعيفة ملابسهم في أثناء العمل.

وقد نجحت فكرة الردهة التعاونية المركزية. وفي مجال يعتبر عدم الاتساق هو القاعدة – بعض الأفلام يحقق نجاحًا هائلًا، والبعض يفشل فشلًا ذريعًا، والباقي يقع في مكان ما بين الحالتين– أنتجت بيكسار أفلامًا ممتازة باستمرار، واحدًا تلو الآخر، ما كان مصدر متعة لمرتادي السينما والنقاد على حد سواء.

يبلغ متوسط تقييمات مجمل الأفلام على موقع Rotten Tomatoes حوالي ٥٠٪؛ بينما يبلغ متوسط تقييمات أفلام بيكسار على الموقع نفسه ٨٨ ٪ (وهذا الرقم يرتفع إلى ٩٣ ٪ إذا استبعدنا فيلم *Cars 2*). [٦]

كثيرون منا يجب أن يجبروا أنفسهم على التعاون. وفي حين أن التكنولوجيا تسهل علينا الانعزال أكثر من أي وقت مضى، حيث نستغرق في المعروض على شاشات أجهزتنا الإلكترونية حتى في أثناء الجلوس معًا، إلا أن التكنولوجيا سهلت التواصل بدرجة تفوق أي وقت مضى. إن الانضمام إلى مجموعات النقاش والمنتديات الإلكترونية التي يمكننا فيها التعاون مع آخرين يحاولون تحقيق الأهداف نفسها، يعتبر خطوة أولى جيدة، ولكن الأشد تأثيرًا هو أن تقوم بذلك شخصيًّا. فيما يلي بعض الطرق السهلة لتعزيز التعاون في حياتك.

- **الاجتماعات المحلية**. في الوقت الحالي، هناك أشخاص آخرون بالقرب منك، يحاولون تحقيق الأهداف نفسها. قم بالبحث عن مجموعات مثل "التواصل الشبكي بين رواد الأعمال"، أو "فقدان الوزن"، أو "تربية السلمون". إنك ما لم تكن تعيش في محطة الفضاء الدولية، فبكل تأكيد ستجد اجتماعًا يعقد بالقرب منك. كن شجاعًا! حدد موعدًا له في جدول مواعيدك واجعل الوقت مناسبًا. إذا كنت مخطئًا ولم تجد أي مجموعة قريبة منك، فابدأ بنفسك. لقد بدأت مجموعة تطوير مواقع الويب كتجمع غير رسمي لبعض عشرات من الأشخاص في عام ١٩٩٥، وهي الآن واحدة من أكبر مجموعات الشبكات التكنولوجية في بوسطن؛ حيث تجتذب ألف عقل رائع تكدح معًا في قاعة فندق ضخمة.

- **مساحات العمل المشتركة**. إذا كنت تعمل من المنزل أو بمفردك، فكر في العمل من مكتب للعمل المشترك عوضًا عن ذلك؛ حيث يمكنك فيه التواصل مع العاملين في المجالات الأخرى، ما يمنحك وجهات نظر وأفكارًا جديدة. تنتشر مساحات العمل المشتركة في كل مدينة رئيسية: فهي مريحة، ومتوافرة بأسعار معقولة، بالإضافة إلى تقديم عدد غير محدود من أكواب القهوة. أكتب هذا الفصل في مكتب ذا رايترز لوفت، وهو مكتب

للعمل المشترك يقع خارج بوسطن، أسسته زميلتي"هيذر كيلي". فالكتابة وسط الكتّاب الآخرين تعني أنني هنا أحسِّن جودة كتاباتي مقارنة بأي مكان آخر.

- **دعوات الغداء.** نَمِّ عادة دعوة المتعاونين المحتملين لتناول الغداء. اجمع بين أشخاص مختلفين ينتمون إلى خلفيات مختلفة. لقد عملت ذات مرة مع مجموعة من مديري تكنولوجيا المعلومات كانوا يوميًّا يتناولون الطعام معًا في مطعم الشطائر نفسه. كانوا أشبه بعصابة، باستثناء أنهم لم يكن بحوزتهم أسلحة. لقد كانوا في الواقع سيئين في عملهم. وكانت محاولة الحصول على مساعدات في الدعم الفني تشبه محاولة التفاوض على اتفاقية السلام في الشرق الأوسط. وكثيرًا ما فكرت أنهم إذا تناولوا طعام الغداء مع أشخاص من إدارات أخرى، سيكونون أفضل في وظائفهم. تتيح لنا وجبات الطعام التواصل مع العقول الأخرى في بيئة ممتعة، لأن الجميع يحب الأكل، لا سيما المتخصصين في تكنولوجيا المعلومات.

لا يمكننا أن نتوقع أن يأتي التعاون إلينا. وكما حدث في بيكسار، يتعين علينا إعادة تصميم حياتنا بحيث يحدث التعاون بشكل طبيعي. الأفكار الواردة سلفًا تساعدك على البدء، ولكن إذا أبقيت عينيك مفتوحتين، ستجد طرقًا أخرى تتيح فرصا للتعاون الطبيعي. استفد منها.

تقول "دارلا أندرسون"، وهي منتج تنفيذي لمجموعة من أفلام بيكسار مثل: شركة المرعبين المحدودة . وقصة لعبة ٣: "إن جزءًا من وظيفتي – كمنتجة– هو التأكد من أن الجميع يكدحون معًا. وإذا لم أر كثيرًا من الاختلاط، أشعر بالقلق".[٧] لقد أتقنت بيكسار فن الاختلاط، وستتعزز جهودك في اختراق عقلك بدرجة كبيرة عن طريق تعيين مزيد من الوقت المخصص للاختلاط في جدول مواعيدك.

في بيكسار يونيفرسيتي، وهو قسم التدريب والتطوير الداخلي التابع للشركة، هناك شعار لاتيني معلق على الجدار، حول رسم كارتوني لكائن فضائي بثلاث أعين يقول الشعار باللاتينية: Alienus Non Diutius. ومعناها: "لم تعد وحدك".

اجتماعات مدمني الحاسوب

إذا كنت تعيش في مينلو بارك، في كاليفورنيا، في أواخر سبعينيات القرن العشرين، فربما شاهدت الإعلان التالي مثبتًا في لوحة الإعلانات داخل المكتبة المحلية:

> هل تقوم بتجميع الحاسوب الخاص بك؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد ترغب في الانضمام إلى مجموعة لديها اهتمامات متشابهة. هنا نتبادل المعلومات، ونتبادل الأفكار، ونساعد في تنفيذ المشروعات.[٨]

مقارنة بالوثائق التاريخية العالمية المتغيرة، لا يبدو ذلك بالقدر نفسه من العمق الذي تتمتع به وثائق مثل ماجنا كارتا أو إعلان الاستقلال، حيث لا تنتهي أي منهما بعبارة "أي شيء"، ولكن ما تولد من هذا الإعلان البسيط قد ينتهي به الأمر إلى تغيير وجه التاريخ بدرجة أشد تأثيرًا.

بدأ نادي هوم برو كمبيوتر في عام ١٩٧٥ على يد "جوردن فرينش" و"فريد موور"، عقد الاجتماع الأول في مرآب بيت فرينش، ما يليق باجتماع لمهووسي الحاسوب بالفعل. في الاجتماع الأول، أزاحوا النقاب عن الحاسوب الدقيق الجديد ألتير ٨٨٠٠، وهو حاسوب يمكن للشخص تجميعه، ويعتبر بداية ثورة الحواسيب الدقيقة. ذكر "ستيف وزنياك" في وقت لاحق: "بعد حضور أول اجتماع لي، بدأت بتصميم الحاسوب الذي سيعرف فيما بعد باسم آبل ١، كان ذلك ملهمًا". [٩]

مع نمو نادي هوم برو كمبيوتر، انتقل مقره إلى مركز أكسليريتور في ستانفورد. لكن الأحداث المؤثرة ستقع بعد ذلك، في "اللقاءات المقايضة" غير الرسمية التي تقام في ساحة انتظار السيارات الخاصة بأحد فروع سيفوي. [١٠] لقد كان اجتماعًا تعاونيًّا لخيرة العقول التي أبهرت الأمة: "آدم أوزبورن" (مؤسس شركة أوزبورن كمبيوتر)، و"جيري لوسون" (الذي أنشأ أول نظام لألعاب فيديو يعتمد على خرطوشة الروم)، ومخترق الهواتف الأسطوري "جون درابر".

هؤلاء هم الآباء المؤسسون، كلهم واقفون بجوار أحد فروع سيفوي، ومن المستحيل التعبير بما يكفي عن مدى أهميتهم للثورة الرقمية: من هذه المجموعة جاءت الإصدارات الأقدم من الأجهزة والبرامج وأنظمة التشغيل التي تعمل بها أجهزتنا اليوم. والأهم من ذلك، أن هذه المجموعة كانت نواة ما نسميه الآن سيليكون فالي، النموذج الأولي لثقافة الانفتاح والتعاون. وقد خرج كل ذلك من تلك الدعوة المتواضعة "لتبادل المعلومات، وتبادل الأفكار، وأي شيء".

الأفكار أمرها غريب: فهي تكون أكثر قوة عندما يتشاركها الناس. ولقد أدرك "توماس جيفرسون" ذلك عندما قال: "إن وجوب نشر الأفكار بحرية بين جميع الأفراد على وجه البسيطة – لتعليم الإنسان الأخلاق والتعاون، وتحسين ظروفه وأحواله– يبدو أمرًا صممته الطبيعة بشكل مميز وفريد". يقول الخبير الاقتصادي "بول رومر" إن هذا يرجع إلى أن الأفكار مثل الهواتف: تتمتع بتأثير الشبكة: وكلما ارتفع معدل مشاركتها، زادت فائدتها". كما جاء في كتاب *Imagine: How Creativity Works* لمؤلفه "جونا لهرر": "عندما نتشارك الأشياء، نجعلها أقل قيمة. أنت لا تدفع الكثير مقابل سيارة مستعملة لأنه سبق استخدامها. لكن الأفكار لا تعمل بالطريقة نفسها. يمكننا تبادل الأفكار دون أن تنخفض قيمتها. عامل الندرة غير موجود هنا". لا يقتصر الأمر على أن الأفكار لا نهاية لها، فهي كلما تقاسمناها أكثر، زادت قيمتها.

يستأنف "رومر": "هذا هو السبب في أن الأماكن التي تيسر عملية تبادل الأفكار تميل إلى أن تكون أكثر إنتاجية وابتكارًا من تلك التي لا تفعل ذلك. عندما يتم تبادل الأفكار، فإن الاحتمالات لا تتراكم، بل تتضاعف.[11]
هذا ما يفسر اعتبار سيليكون فالي مصدرًا للابتكار، بثقافة تبادل الأفكار التي تم اعتمادها في ساحة انتظار السيارات التابعة لفروع سيفوي. وهذا يفسر سبب كون بوسطن - التي تضم أكثر من مائة جامعة وكلية- مركزًا واسعًا للابتكار: للحصول على أفكار رائعة، أضف مزيدًا من الطلاب وشجعهم على الاختلاط. والمثال المفضل لديّ على قوة التعاون يقع في أحد أكثر الأماكن المتقدمة تكنولوجيًّا في العالم. وخلال زيارة قمت بها مؤخرًا إلى إحدى الدول، سألت أحد عملائنا كيف أن بلدهم الصغير نسبيًّا يخرج لنا هذا العدد المبهر من الشركات. فذكر لي أن الخدمة العسكرية لديهم إلزامية لجميع الشباب؛ وهذا يعني أن كل شخص - باستخدام كلمة بيكسار- "سيختلط" مع أشخاص من خلفيات وطبقات اجتماعية مختلفة، فيجبر على تبادل المعلومات بسرعة لحل المشكلات. يمكن لطالب جامعي أن يجد نفسه يقود سربًا في محاكاة معركة، ولا يؤدي هذا الموقف إلى جعلهم ينضجون بسرعة أكبر فحسب، بل يساعدهم أيضًا على تطوير مهارات حل المشكلات استنادًا إلى التعاون السريع. هنا تتعلم الاعتماد على فريقك، ومشاركة المعلومات، والمساعدة في تطوير أفكارك، وهي كلها مهارات رائعة لتأسيس شركة في مجال التكنولوجيا.
يقول المؤلف "ستيفن جونسون" في كتاب *Where Good Ideas Come From*: "تبادل الأفكار يجعلها أفضل. وطالما أن هناك فوارق بين العقول، فإن الابتكارات المفيدة ستظهر وتنتشر على الأرجح. وهذا لا يعني أن شبكة الاتصالات هي المتسمة بالذكاء، بل إن الأفراد المتصلين بهذه الشبكة هم الذين يزدادون ذكاءً".
من خلال التعاون، نعطي أفكارنا طرقًا جديدة للتواصل. وسواء أكان ذلك في ساحة انتظار سيارات بسوبر ماركت، أم قاعة مؤتمرات، أم قاعة اجتماعات، فإننا عندما نلتقي بالعقول المشابهة لعقولنا، يمكننا "تبادل المعلومات، وتبادل الأفكار، والمساعدة في تنفيذ المشروعات، وأي شيء آخر".

ساعد نفسك بمساعدتك للاخرين

كان ثاني أفضل قرار اتخذته بعد قرار الإقلاع عن الكحول، هو الاتصال بصديقي مايك.
كان مايك قد تعافى من إدمان الكحول، وأعترف بأنني كنت أخشى الاتصال به؛ حيث إنني لم أخبر أحدًا وقتها بأنني كنت في طريقي للإقلاع عن الكحول، وبالتالي لن يعرف بفشلي في ذلك - إن حدث- سواي أنا

وزوجتي. لكن الاتصال بمايك كان قصة أخرى؛ حيث سيعرف الآن شخص آخر بهدفي.

لست متأكدًا مما كنت أتوقعه من مايك – ربما قليلًا من الاستماع والتعاطف، أو بضع كلمات للتشجيع. لكن مايك بادر وقال: "أحبيك. هناك لقاء الليلة. دعنا نذهب إليه".

لم يكتفِ مايك بإشراكي في البرامج ذات الاثنتي عشرة خطوة، بل كان صريحًا وواضحًا، وأخبرني بأنني كنت بحاجة إلى التدرب على مساعدة الآخرين. كانت نصيحته مؤثرة للغاية؛ لأنه يقضي قدرا كبيرا من وقته في مساعدة مدمني المشروبات الكحولية: فيلقي خطابات حول هذا في منتصف الطرق، ومراكز إعادة التأهيل، وقبو دار العبادة في نيو إنجلاند. إنه مثل السيدة تيريزا الخاصة بمدمني الكحوليات، هذا إذا كانت السيدة تيريزا تتحدث بلكنة أهل بوسطن.

هذا الشكل من التعاون – مساعدة بعضنا على الحفاظ على قرارنا– يعتبر تقليدًا منتشرًا بين المتعافين من الإدمان. كان يمكنني الاتصال بمايك في أي وقت من النهار أو الليل، وكان دائما موجودًا لأجلي. والأكثر من ذلك أنه كان يتواصل معي بانتظام. إنني مشغول لدرجة أني ليس لديَّ ما يكفي من الوقت للرد على رسائل والدتي النصية، ما يعني أن التضحيات التي يقدمها "مايك" لمساعدة الآخرين هي مصدر مذهل للإلهام، وتمنحك الأمل في الجنس البشري. وهناك أشخاص آخرون عديدون مثل "مايك"، أشخاص مجهولون يقدمون المساعدة والدعم.

وحتى إذا لم تكن تحاول التخلص من الإدمان، فإن مساعدة الآخرين لا تزال تمثل شكلًا قويًّا من أشكال التعاون. عندما تساعد الآخرين، فإنك تساعد نفسك أيضًا. على سبيل المثال، عندما تعلِّم أحدهم شيئًا ما، فإنك **تعمق من فهمك إياه**، ولهذا شجعتك على تعليم مفاهيم اختراق العقل منذ بداية هذا الكتاب. التدريس يجعلنا نطلع على دقائق الموضوع ونفهمه بوضوح. فحتى إن كنت تعتقد أنك تعرف موضوعًا تمام المعرفة، فإنك لن تعرفه حقًّا إلى أن تبدأ بشرحه لشخص آخر.

كما أن مساعدة الآخرين **تجعلك شخصًا مسئولًا**. إذا كنت تساعد شخصًا على الإقلاع عن الكحول، فأنت تضع نفسك في وضع لا تريد فيه أن تخذل هذا الشخص أبدًا. هذا يقوي عزمك على المضي في قرارك، لأنك الآن صرت قدوة لآخرين!

وبلا شك، فإن أحد أفضل الأشياء المتعلقة بإنجاب طفل هو أنه جعلني شخصًا أفضل. وأنا أسعى جاهدًا لنعيش حياة تستحق أن يقتدي بها أبنائي، لأنني أعرف أنني على الأرجح أهم مثال وقدوة يمكن أن أقدمها لهم. عندما تقوم بمساعدة الآخرين، يمكنك أيضًا **تغيير مفهومك عن نفسك**. أنت تنتقل ببطء من وضع "المدمن" إلى "المعافى الذي يساعد المدمنين على التعافى". إننا بواسطة اختراق العقل، نحاول تغيير ما نحن عليه، ولا شيء

يغيرنا بدرجة أسرع من تأدية دورنا. إذا كنا نحاول الحفاظ على قرار الإقلاع، فمن المفيد جدًّا أن يكون لنا دور يتعين علينا فيه البقاء دون كحول.

إنك تجني هذه الفوائد، بغض النظر عما تحاول تحقيقه عبر اختراق العقل. لذلك ابحث عن فرص للتعاون يمكنك فيها مساعدة الآخرين بشكل فعال. فإذا كنت تحاول تأسيس مشروع تجاري، فانضم لمجموعة خاصة بالمشروعات. وإذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فانضم لإحدى المجموعات التي تدعم إنقاص الوزن مثل وايت وتشرز. إذا كنت تحاول تطوير تطبيق إلكتروني، فانضم لإحدى مجموعات مطوري برامج الجوّال. وتحلَّ دائمًا بروح خدومة. ولا تتبع التوجه الذي يقول: ماذا سأجني من هذا؟ بل قل دائمًا: ما الذي يمكنني الإسهام به هنا؟

خلال عملي على نيل درجة الماجيستير في إدارة الأعمال، كانت مادتي المفضلة هي القيادة والتأثير. في المحاضرات الخاصة بها، تعلمت مفهوم المعاملة بالمثل، وهي الفكرة التي تقول إنني إذا قمت بشيء لطيف لأجلك، فستكون مدينًا لي بالقيام بشيء لطيف لأجلي. وهذا هو السبب في أننا نكتب رسائل الشكر، وفي أننا نشعر بالارتباك عندما يعطينا أحدهم هدية في العيد عندما لا تكون لدينا هدية لأجله في المقابل. إنه شيء متجذر بعمق في مجتمعنا، وربما حتى في جيناتنا.

هل تعرف "صندوق الجوائز المغلق" الموجود في بعض ألعاب الحاسوب، والذي يكافئك بمفاجآت غامضة؟ ربما تكون وسيلة مساعدة، أو عملات إضافية، أو حياة إضافية. في كل مرة نُساعد شخصًا آخر، فإننا نقوم بترك صندوق مغلق ستخرج منه في وقت لاحق مكافأة صغيرة غير متوقعة. إن مساعدة الناس تجعلهم يرغبون في مساعدتك.

وعلى الرغم من أن اسمه اختراق العقول، فإننا لا نستطيع الاكتفاء بعقولنا فقط، بل علينا أن نتعاون، لأننا بمساعدة الآخرين نساعد أنفسنا.

> **لعبة عقلية**
>
> **شارك الحلم**
>
> شارك إحدى حلقاتك التكرارية الإيجابية مع شخص آخر: صديق أو قريب أو أي شخص موثوق به. كن شجاعًا! تظهر الأبحاث أن مشاركة أهدافك مع شخص آخر تزيد من احتمالية تحقيقك إياها. [13]
>
> اكتب اسم هذا الشخص في جزء التمارين الواقع في نهاية الكتاب.

تعاون بكل طاقتك

وضعنا برنامج اختراق العقل Mind Hacking كبرنامج مفتوح المصدر؛ لأننا نريد مساعدتك. لكن التعاون الجذري - مثل النوع الذي تعمل ويكيبيديا وفقا له- مخيف بشكل جذري كذلك. فإذا كنت تعتقد أن نشر هذا الكتاب بأكمله عبر الإنترنت، قبل أشهر من توزيعه على المتاجر كان قرارًا سهلًا، فأنت مخطئ. تقول حكمة النشر التقليدية إن هذا أمر جنوني، لكني أقدر للناشر شجاعته في تجربة شيء جديد. (كثيرًا ما يمزح محرري جيرمي قائلًا: لقد كانت نشأتي صعبة. كان أبي بائعًا متجولًا للكتب قبل ظهور ويكيبيديا).

إلا أن استخدام التعهيد الجماعي في الكتاب جعله أفضل بكثير (النسخة الأولى، على سبيل المثال، كانت مكتوبة باستخدام الحروف المتحركة فقط). وقد قرأ آلاف الأشخاص هذا الكتاب وقدموا لنا تعليقات تتراوح بين وجود أخطاء مطبعية وحقائق مزيفة وطلب إجراء تغييرات هيكلية رئيسية. ومثل الكتاب الدراسي الذي وضعه "ألين داوني"، سمح لنا ذلك بسرعة بتجربة واختبار نسخ جديدة من الكتاب، ورؤية أين "يعلق" القارئ أو يتخطى الأجزاء الصعبة، مثل تشبيه "داوني" الخاص بالمدرجات الجامعية القابلة للطي.

الخلاصة: لا تتعاون بنصف رغبة، بل اسع جاهدًا للتعاون الجذري. ابتلع كبرياءك، واتخذ وضعية الطالب، وتحرك وحسب. وسّع أفقك! ستتعرف على أنواع لا نهاية لها من المفاجآت المترتبة على التواصل مع أشخاص آخرين؛ فما تعتقد أنه واضح مثلًا ستجده في كثير من الأحيان يحتاج إلى تفسير إضافي.

على سبيل المثال، السؤال الأكثر شيوعًا الذي تلقيناه من قرائنا في مرحلة الاختبار هو: "هل تمانع أن أشارك في الكتاب؟ أعرف شخصًا يحتاج حقًّا لقراءة هذا الكتاب".

لذا، وللتذكير فقط: نعم! أرجوك شارك هذا الكتاب!

بحق الله.

تعاون!

[٣-٥] <الفعل>

سواء أكنت ترغب في صنع زهرة من الشمع
أو إعداد صلصة لوجبة الإفطار أو العشاء،
أو التخطيط لحفل كبير أم صغير،
أو علاج صداع أصابك
أو دفن أحد أقاربك –
فبغض النظر عما ترغب في القيام به، أو صنعه، أو الاستمتاع به
فطالما كانت رغبتك ذات صلة بضرورات الحياة المنزلية
فأملي هو ألا تفشل في "الاستفسار عنه".
_ مقدمة المحرر، من موسوعة *Enquire Within Upon Everything*[1]

في منتصف القرن التاسع عشر، كانت *Enquire Within Upon Everything* موسوعة شعبية تجدها في العديد من المنازل الفيكتورية. لقد غطت كل شيء يمكن أن تحتاج إليه العائلة العصرية، بدءًا بقواعد وآداب السلوك، وصولًا إلى تعليمات كتابة الوصايا. وتضمنت الطبعات الأولى آلاف التعليمات الموجزة حول مشكلات مثل التخلص من رائحة الطلاء في الغرف المطلية حديثًا (حرق حفنة من توت العرعر)، ونصائح مثل كيفية صنع حقنة شرجية من الأفيون (ثلاث حبات من الأفيون، ٥٠ جم من النشا،
و٥٠ مليلترًا من الماء الدافئ، ثم تغيب عن الوعي طبعًا).

يمكنك أن ترى بعيني خيالك طفلًا ذكيًّا فضوليًّا مستغرقًا في تصفح هذا الكنز من المعلومات، خصوصًا قبل اختراع الأجهزة التكنولوجية. كان الشاب
"تيم بيرنرز – لي"، الذي نشأ في إنجلترا في الستينيات، محظوظًا بما يكفي للحصول على نسخة من هذه الموسوعة في منزله. قضى "تيم" ساعات في دراسة تعليمات ألعاب الكلمات، وصنع العلاجات الطبيعية، والنصائح المنزلية الأخرى. كان هناك أمر ملهم بشأن هذه المجموعة الضخمة من النصائح العشوائية المقدمة في هيكل متماسك.

بعد تخرجه في أكسفورد في سبعينيات القرن الماضي، وحصوله على شهادة في الفيزياء، حصل "بيرنرز – لي" على وظيفة في المنظمة الأوروبية للأبحاث النووية، المعروفة اختصارًا بسيرن. وخلال بحثه، مر بالعديد من حالات الإحباط؛ بسبب حاجته من حين لآخر لمعلومات بسيطة لم يكن يستطيع تذكرها، وكانت أفكاره تعود به مرارًا وتكرارًا إلى موسوعة *Enquire Within Upon Everything*. وتمنى لو كانت هناك طريقة لتقديم جميع المعلومات حول العالم في شكل متاح وسهل، بحيث يمكنك الاطلاع على أي حقيقة عشوائية تحتاج إليها فورا!

كانت هذه هي الصورة التي تشكلت في ذهنه: جميع معلومات العالم، بطريقة سهلة المنال. ولكن هذا لم يكن سوى الجزء الأول من الصورة. أما الجزء الثاني فهو أنه من خلال وضع جميع المعلومات على الحاسوب، يمكننا بعدها استخدام هذا الحاسوب بحيث يساعدنا على استيعاب هذه المعلومات. وبمجرد أن تتم فهرسة جميع المعلومات - جميعها- يمكن للحواسيب أن تبين لنا كيف نجعل عملنا أكثر كفاءة، وعلاقاتنا أكثر هدوءًا، وحياتنا أفضل معيشة.

لم يكتف "بيرنرز - لي" بالجلوس والحلم، بل اتخذ قرارًا **بالتحرك** وتنفيذ حلمه. كانت محاولته الأولى عبارة عن برنامج بسيط يحتوي على صفحات من المعلومات تسمى "البطاقات"، وارتباطات تشعبية بين تلك البطاقات.[٢] وقد خدم هذا النظام غرضين: سمح له بمشاركة مشروعاته مع علماء آخرين في سيرن، وسمح له بالاطلاع على مشروعاتهم بسهولة. كان هذا تطبيقًا حيًّا لمبدأ التعاون. وتيمنًا باسم الموسوعة الفيكتورية، أطلق "بيرنرز - لي" على البرنامج اسم INQUIRE.

وهذا البرنامج - مثله مثل نيوبيديا- لم يحقق نجاحًا في نهاية المطاف، فهو لم يكن منفتحًا بما فيه الكفاية. وكانت هناك قيود حول أنواع المعلومات التي يمكن وضعها، والتي تبين أن وجودها شرط أساسي للنجاح. يتذكر "بيرنرز - لي" الوضع قائلًا: "كان على المرء أن يكون قادرًا على التنقل بين توثيق البرمجيات وقوائم الأشخاص وجهات الاتصال والمخططات التنظيمية ... وأي شيء آخر". مجددًا نجد عبارة "أي شيء" الغامضة.[٣]

لكن روما لم تُبنَ في يوم واحد، وكذلك الشبكة العنكبوتية. عمل "بيرنرز - لي" في شركة للحواسيب، وشحذ مهارات التواصل لديه، ثم عاد إلى سيرن في الثمانينيات. بحلول نهاية عقده كان مستعدًّا للعمل مرة أخرى. لكن هذه المرة، كان يعرف ما عليه فعله بالضبط.

كان حجم المعلومات في سيرن هائلًا، وكانت هناك حاجة ماسة إلى طريقة سهلة لفهرسة كل هذه المعلومات. ولقد تم ابتكار عدد من التقنيات لتسهيل مشاركة هذه المعلومات، ولكن ما فعله "بيرنرز - لي" هو تجميعها: "كان عليّ فقط أن أتناول فكرة النص التشعبي، وأربطها بفكرة بروتوكول التحكم بالنقل، وكذلك فكرة نظام أسماء النطاقات، وهكذا تصير لدينا الشبكة العنكبوتية العالمية". [٤]

وعلى الرغم من أن ما فعله يبدو كأنه حدث بطريقة سحرية، فإن الحقيقة هي أبعد ما يكون عن هذا. لقد كانت في الواقع سلسلة من **الإجراءات** المخطط لها بعناية، ومن الأهداف والمهام الفرعية، ومن المشكلات والحلول، قبل أن يتمكن مخترع الشبكة العنكبوتية العالمية من اختراعها.

أولًا: كان عليه إقناع رئيسه بتركه يعمل على هذا المشروع، ما جعله يكتب مقترحًا في عام ١٩٨٩. كان المقترح بعنوان "إدارة المعلومات: مقترح"، وكان مصحوبًا برسم تخطيطي غريب من نوعه: مجموعة من المربعات والسحب والخطوط المترابطة في مخطط انسيابي عجيب الشكل. ولا عجب أن الاقتراح قد

رفض، على الرغم من أن المنطق يقول كيف يمكن لأحد أن يفسر مفهوم شبكة الإنترنت لشخص لم يرها من قبل؟ وهذه نقطة لصالح "بيرنرز - لي" بالطبع.

لم يردع هذا "بيرنرز - لي"، وقرر التحرك مرة أخرى، وبمساعدة أحد الزملاء، قام بمراجعة الاقتراح (وغالبًا أضاف مزيدًا من المربعات والخطوط)، وقدمه مرة أخرى في عام ١٩٩٠، وهذه المرة حصل على الضوء الأخضر. إذا كانت قصة شبكة الإنترنت لعبة فيديو، فإن هذه المرحلة كانت بمثابة تحقيق إنجاز كبير، يسمح للاعب بالانتقال إلى مستوى أعلى. الآن بدأ العمل الحقيقي.

عندما أنهى "إديسون" اختراع مصباحه الكهربي وأراد تقديمه للجماهير، كان عليه كذلك أن يخترع المئات من الأجزاء الأخرى لإنجاح هذا النظام، بدءًا بمفاتيح الضوء ومرورًا بعدادات الطاقة ووصولًا إلى الأسلاك الكهربية. كان عليه ابتكار طريقة لتشغيل الأسلاك الكهربية في المنزل بسعر معقول، ثم كان عليه أن ينشئ آلات لتوليد الطاقة الكهربية، ومحطات طاقة لحماية الآلات، ومصانع لتشغيل محطات الطاقة. كان المصباح قطعة صغيرة: عبقرية إديسون الحقيقية كانت تطوير نظام (الإضاءة)، ونظام أعلى (الطاقة الكهربائية)، ثم نظام أعلى (صناعة الطاقة الكهربائية). وبالمثل، كان على "بيرنرز - لي" إنشاء أول متصفح إلكتروني، وأول محرر إلكتروني، وأول ملقم إلكتروني. كانت عبقرية "بيرنرز - لي" تكمن في أنه تمكن من إنجاز كل هذه الخطوات دون أن يخيفه حجم المشروع الهائل. إن حجم ما قام ببنائه مذهل حقًّا؛ فمن المذهل قدرته على رؤية كل هذه الأجزاء غير الموجودة وقتها في ذهنه، وبناء كل هذه الأشياء، واحدة تلو الأخرى.

قال السير "تيم" - كما يُعرف الآن - إن الصورة الأساسية الماثلة في رأسه كانت مستمرة في العمل على المشكلة: "كانت هذه الخطوة للتعميم، وللانتقال إلى مستوى أعلى من التجريد، وللتفكير في جميع أنظمة التوثيق الموجودة بالفعل باعتبارها جزءًا من نظام توثيق متخيل أكبر بكثير". [٥]

إنني أعشق هذه القصة، لأنها تجمع بين عدد من مراحل الاختراق العقلي: بدءًا بالتفكير على مستوى أعلى، مرورًا بتخيل ما يحتاج إلى تحقيقه، وتكراره، والإسهام فيه، ووصولًا إلى مرحلة التنفيذ في النهاية. إن فكرة هائلة مثل شبكة الإنترنت لم تكن لتتحقق على أرض الواقع لو كان عقل صاحبها محدودًا. لكن السير "تيم" كان قادرًا على الانتقال بهذه الفكرة إلى حيز التنفيذ.

إذا سبق أن أعاقتك المماطلة، أو التردد، أو الكسل عن تحقيق أحلامك، سيعلمك فصلنا الأخير مهارات التصرف. واستنادًا إلى أحدث الأبحاث، إليك كيفية إخراج أفكارك الكبيرة من عقلك إلى العالم.

قوة الأهداف الصغيرة

يعتبر "ديفيد بلين" هو "هاري هوديني" هذا العصر، وهو أحد أشهر من مارس فن التحمل. فقد قام بمغامرات حقق فيها أرقامًا قياسية، مثل تغليف نفسه في كتلة

من الجليد لعدة أيام، أو دفن نفسه تحت خزان ممتلئ بثلاثة أطنان من الماء لمدة أسبوع، أو حبس نفسه في صندوق زجاجي معلق فوق نهر التايمز لمدة شهر ونصف. إذا كنت تبحث عن شخص قادر على تحقيق أهداف صعبة على المدى الطويل، فإن "ديفيد بلين" هو الرجل المناسب.

لتحقيق بطولاته في التحمل، على "بلين" أن يكون في أفضل حالاته البدنية والعقلية. فكان يأكل جيدًا، ويقرأ بانتظام، ويمارس العمل الخيري، ويتجنب الكحوليات، ويجيد استغلال وقته على أفضل ما يكون. ولكن قبل موعد التحدي التالي، يكون "بلين" نموذجًا في الانضباط والسيطرة على النفس. يحكى أنه يظل دون طعام لمدة تصل إلى أسبوع قبل التحدي، حتى لا يحتاج إلى التبرز في أثناء فترة حبسه في الخزان.

لكن في الفترات الواقعة بين عروضه، يزداد وزن "ديفيد بلين".

في كتاب "روي إف. بوميستر" و"جون تيرني" *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* ، يعترف "بلين" بأنه عندما لا يكون لديه عمل، يترك نفسه على سجيتها، ويقول: "بعد التحدي يصل وزني من ٨١ إلى ١٠٤ كجم في ثلاثة أشهر. هنا أترك نفسي أضيع الوقت بلا هدف محدد، ، وأفعل أشياء سخيفة". ثم، عندما يحين وقت العودة إلى وضع التدريب: "أنقص كيلوجرامًا من وزني أسبوعيًّا ... وفي غضون خمسة أشهر، أعود للياقتي الكاملة بمستوى مرتفع للغاية من الانضباط". [٦]

الطريقة التي استخدمها "بلين" للعودة إلى لياقته هي طريقة يمكن لأي منا استخدامها، وهي **العمل على أهداف صغيرة**. عندما يعود إلى التدريب، يقول: "أضع كثيرًا من الأهداف الغريبة لنفسي. مثلًا، عندما أمارس الركض في المتنزه العام، فإنني عندما أجد أمامي رسمًا لراكب الدراجة النارية، فعليَّ أن ألمسه بقدمي. ولا يكون هدفي أن أخطو على راكب الدراجة وحسب، بل أن أخطو على رأسه تحديدا، بحيث يختفي تمامًا تحت حذائي الرياضي".

ثم يخبرنا بالمعادلة السحرية: "إن تركيز مخك على أهداف صغيرة وتحقيقك لها، يساعدك على تحقيق أهداف أكبر لا يتخيل أحد أنك قادر على تحقيقها".

الآن، تذكّر الدكتور "ريتشارد بيبودي"، الذي كان بعض المتعافين من إدمان الكحوليات يجلسون في مكتبه في نهاية كل يوم لكتابة جدول اليوم التالي. كانت قوة هذا التمرين تكمن في أن مدمن الكحول يستطيع وضع قائمة بأهداف صغيرة يمكن تحقيقها خلال أربع وعشرين ساعة. إن تحقيق هذه الأهداف الصغيرة يخلق إيقاعًا معينًا. إنها قوة دافعة إيجابية تحوّل الحلقة التكرارية السلبية للمدمن إلى حلقة إيجابية.

أحد أسباب فشل الكثير منا في تحقيق أهدافه هو أننا نحاول أن نفعل كل شيء فورًا. كل عام في النادي الرياضي الذي أذهب إليه، أجد تدفقًا هائلًا من الأعضاء الجدد في أول يناير. وأرى كل آلة مكتظة بأشخاص متعرقين يلهثون بينما يمارسون

التمارين باجتهاد، محاولين تنفيذ قراراتهم للسنة الجديدة. يمكنك أن تقول إن هؤلاء الأشخاص يتبعون منهج "كل شيء أو لا شيء"، متخذين قرارات على هذا الغرار: "هذا العام سأتمرن كل يوم". لكنهم كل عام، وبحلول منتصف يناير، يختفون ولا أراهم ثانية.

عند اختراق العقل، يتخيل المرء تحقيق بعض الأهداف الكبيرة والجريئة. ولتحقيق هذه الأهداف، سيكون عليك القيام بالعمل. عليك أن تتحرك وتعمل. وستكون أكثر نجاحًا إذا نجحت في تقسيم هدفك الأساسي إلى سلسلة من الأهداف الصغيرة، الصغيرة بقدر ما تريد! إنك لن تصبح لائقًا بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية كل يوم، ابتداءً من أول يناير، بل تصبح كذلك بالذهاب إلى هناك اليوم. ولن تتوقف عن التدخين بالتعهد بعدم الإمساك بسيجارة مجددًا، بل تفعل عندما تتوقف اليوم. ولن تكسب مليار دولار بين عشية وضحاها، وكي تفعل عليك أن تعمل بجد في كسب المال ابتداءً من اليوم.

في بعض الأحيان، يمكن أن يكون هدف اليوم الواحد هدفًا كبيرًا، ويحتاج إلى تقسيمه. فإذا لم تتمكن من الوصول إلى صالة الألعاب الرياضية بانتظام، فحاول المشي بعد الغداء. فإذا كنت لا تستطيع اتباع نظام صحي معين، فحاول تحدي نفسك بشرب كوب كبير من الماء. إذا كنت تحاول إتمام مشروع ضخم وتشعر بالخوف والإنهاك بشكل يجعلك تماطل في استكماله، فحاول العمل عليه لمدة خمس عشرة دقيقة فقط.

لا تحاول الالتفاف.

بل انهض وافعلها وحسب.

إن العثور على "الأهداف الصغيرة" التي ستساعد على المضي قدمًا في تحقيق الأهداف الكبيرة، هو فن وعلم على حد سواء. لحسن الحظ، هناك خوارزمية يمكن أن تساعدك، أو إذا أردنا الدقة، هناك اختصار.

تركيز عقلك مثل شعاع الليزر

شعاع الليزر عبارة عن ضوء مكثف.

الضوء موجود في كل مكان حولنا: في ضوء الشمس في الخارج، وفي الأضواء الموجودة بالشاشة التي ربما تحدق بها الآن. يأخذ الليزر هذا الضوء ويكثفه في حزمة عالية القوة يمكنها قطع الفولاذ، أو تدمير الصواريخ من الفضاء. في الواقع، كلمة LASER بالإنجليزية هي اختصار لعبارة تعني: " تضخيم الضوء بانبعاث الإشعاع المحفز". إنني أحب هذا الاختصار، لأنه يظهر أن الليزر هو أساسًا ضوء تم تكثيفه.

وبالمثل، فإن طاقة عقولنا عادة ما تكون مشتتة عبر العديد من الأفكار والمخاوف والذكريات، وأحلام اليقظة التي تهدر الوقت. في اختراق العقل، نقوم بتركيز هذه الطاقة العقلية، مثلما يتركز الليزر في شعاع قوي مثل الألماس. وهذه الطاقة الذهنية المركزة تتيح لنا تحديد وتحقيق الأهداف الصغيرة أو الفرعية التي تحركنا نحو الأهداف الكبيرة. وتمامًا مثل اختصار كلمة ليزر، يمكننا اختصار سمات الهدف الفرعي الجيد، التي يمكن أن يساعدنا على تحديده هكذا (ق.م.م.م.ق): قابل للتحقق، ومحدود، ومقيَّم، ومحدد، وقابل للتكرار.

- **قابل للتحقق.** الهدف الفرعي الجيد هو شيء يمكنك تحقيقه فعلًا. إن تمكنك من الإشارة إلى هدف صغير قمت بتحقيقه يخلق روحًا معنوية مرتفعة؛ حيث يحفزك التقدم على تحقيق المزيد من التقدم. إن الهدف: "سأمارس الرياضة لمدة عشرين دقيقة، ثلاث مرات هذا الأسبوع" أفضل من: "سأخسر ١٨ كجم بحلول مايو"؛ حيث تميل النجاحات الصغيرة إلى التراكم والتحول إلى نجاحات أكبر.
- **محدود.** الهدف الفرعي الجيد يكون محدودًا. لقد طلب الدكتور "بيبودي" من مدمني الكحول وضع قائمة بجميع الأعمال التي سيقومون بها في اليوم التالي، بما في ذلك فترات الراحة. بالنسبة لشخص مدمن، فإن شطب هدف "أخذ قيلولة" من قائمة المهام قد يكون سخيفًا، لكنه يوفر دعمًا معنويًّا إيجابيًّا: هيأت عقلي لتنفيذ هذا الهدف الفرعي، ثم نفذته. إن هدف: "العمل على برنامجي لمدة ثلاث ساعات هذا الأسبوع" هو أفضل من: "إضافة الميزة (س) الجديدة إلى البرنامج"؛ نظرًا لأن الميزة (س) قد تستغرق أربعين ساعة لإضافتها.
- **مقيَّم.** من المهم أن تعرف أنك نجحت في تحقيق الهدف. قم بتدوين هدفك الفرعي، بحيث يمكنك العودة على أساس يومي أو أسبوعي، ومعرفة ما إذا كنت قد أنجزته بالفعل أم لا. وإذا لم يحدث، فلماذا؟ إن تقييم الأهداف الفرعية يساعدك على تحديد المشكلات التي قد تعوقك ("كنت مشغولًا جدًّا"، أو "استغرقت في مشاهدة برنامج تلفزيوني"، أو "نمت لوقت متأخر")، ومعرفة الإستراتيجيات المطلوبة للتغلب عليها، ووضع أهداف فرعية أفضل في المستقبل.
- **محدد.** الهدف الفرعي الجيد بسيط وواضح. معظم الناس لديهم فكرة مبهمة عما يريدونه في الحياة، وعن كيفية الحصول عليه. وتعلمك المهارات المذكورة في هذا الكتاب أن تحدد في عقلك ما تريده، وأن تكون محددًا كذلك بشأن الخطوة التالية كي تحققه. إن هدف: "البحث على

الإنترنت عن الجامعات المفتوحة لمدة نصف ساعة" هو أفضل من الهدف الغامض والمشوش: "التفكير في الالتحاق بكلية مجددًا" .

- **قابل للتكرار.** التكرار أمر غاية في الأهمية. بعض الأهداف الفرعية لا تصلح للتكرار ("سأشترك في سباق الدراجات النارية"، "سأقدم نفسي إلى أحد زعماء العالم")، ولكن أفضل الأهداف الفرعية هي التي بالإمكان أن تتحول إلى عادة منتظمة، وتصبح حلقة نجاح متكررة: "سأذهب إلى مجموعة دعم هذا الأسبوع"، أو "سأدرس لمدة نصف ساعة اليوم"، أو "سأمارس أحد تمارين التركيز هذا الصباح". هذه كلها أهداف صغيرة تكتسب قوة وتأثيرًا بالغين مع تكرارها بمرور الوقت، ومكثفة مثل أشعة الليزر.

من الطرق السهلة للبدء بأحد هذه الأهداف الصغيرة هي أن تسأل ببساطة: ما الخطوة التالية؟ إذا كنت ترغب في التخلص من القلق، فما الخطوة التالية؟ (ممارسة أحد تمارين التركيز اليوم). إذا كنت تريد أن تبدأ مشروعًا لتربية حيوانات اللاما، فما الخطوة التالية؟ (قضاء ساعة هذا الأسبوع في البحث عن المنافسين). إذا كنت ترغب في الفوز بجائزة نوبل للسلام، فما الخطوة التالية؟ (التخلص من بندقيتك نصف الآلية). عندما تجد هدفك مكثفًا كأشعة الليزر، نفذه.

إنك تعرف مدى قوة هذه الأهداف الصغيرة الأشبه بأشعة الليزر، وهذا لأنك كنت تمارسها بالفعل لسنوات. وقد حدث هذا عندما قدم لك مدرسك في الصف الرابع تدريبات على عمليات الضرب والقسمة، ويحدث أيضًا عندما يطلب منك رئيسك تقديم تقرير أسبوعي، وعندما يشجعك موقع تواصل اجتماعي على "إكمال ملفك الشخصي
بنسبة ١٠٠٪". كل هؤلاء استفادوا بشكل أو بآخر من قوة الأهداف الصغيرة. في عملية اختراق العقل، نحن من ندير أنفسنا، ونضع أهدافنا الصغيرة بدلًا من أن يضعها لنا الآخرون.

قال رئيس أركان الجيش الأمريكي السابق "كريتون أبرامز" ذات مرة: "كيف تأكل فيلًا؟"، ثم أجاب عن سؤاله بقوله: "تأكله قضمة بقضمة". وهكذا فعل "تيم بيرنرز - لي" الذي لم يحاول بناء الشبكة العنكبوتية مرة واحدة، بل بدأ بهدف صغير وهو تقديم مقترح لرئيسه. يومًا بعد يوم، وجزءًا بعد جزء، ابتكر "بيرنرز - لي" الأدوات اللازمة لنجاح شبكة الإنترنت. يمكنك أن تأكل فيلًا أيضًا، إذا كنت تركز على قضمة واحدة في المرة.

ابتكر عالم النفس "ريتشارد وايزمان" استبيانًا علميًّا واسع النطاق، ضم أكثر من خمسة آلاف مشارك يحاولون تحقيق أهداف كبيرة مثل تلك التي ناقشناها: فقدان الوزن، أو بدء نشاط تجاري، أو تعلم مهارات جديدة. وكانت إحدى النتائج الرئيسية هي أن الأشخاص الذين جزّأوا هدفهم في سلسلة من الأهداف الصغيرة كانوا أكثر نجاحًا بكثير، حيث وضعوا خطة تدريجية لتحقيق أهدافهم. وقد ذكر "وايزمان": "هذه الخطط كانت قوية، خصوصًا

عندما كانت الأهداف الفرعية ملموسة وقابلة للقياس ومحددة الوقت". [٧] بعبارة أخرى، مركزة مثل أشعة الليزر.
إن تحديد هذه الأهداف الصغيرة ببراعة، ثم تنفيذها، يمنحك شعورًا بالإنجاز والرضا. فالأهداف الصغيرة تمنحك ثقة في التعامل مع أهداف أكبر. وهي مثلها مثل كرة الثلج التي تتدحرج لأسفل التل (لم أرَ قط كرة ثلجية حقيقية تفعل ذلك، لكنها تبدو رائعة في أفلام الرسوم المتحركة)، تتراكم هذه الأهداف الصغيرة. إن القيام بالقليل يعزز معنوياتك للقيام بالمزيد. ولكنَّ هناك سببًا آخر لوضع الأهداف الصغيرة، وهو أنه أمر ممتع.

حياتك لعبة فيديو

من ألعاب الفيديو المفضلة لديَّ لعبة تدعى*Katamari Beautiful* ، وهي واحدة من تلك الإبداعات المجنونة الخيالية التي لا يمكن أن تأتي إلا من اليابان. تبدأ في اللعبة بكرة صغيرة، تشبه كرة ثلج لزجة تُسمى كاتاماري. وباستخدام وحدة التحكم الخاصة بك، يمكنك دحرجة هذه الكرة عبر بيئات مختلفة، مثل متجر للحلوى أو مطعم للوجبات السريعة، مبتلعة في طريقها أشياء عشوائية مثل العملات والعجلات المصنوعة من الجبن، ما يزيد من حجم الكرة تدريجيا. مع تقدم اللعبة، تصبح كرتك كبيرة بما يكفي لدخول قرى صغيرة، والتقاط ما بها من حيوانات مزرعة وقوارب. من المضحك أن ترى أبقارًا وأشخاصًا معلقين على جوانب كرتك المندفعة بينما تبتلع المزيد منهم في طريقها. ثم تنتقل إلى مستوى المدينة، وتلتقط الكرة المباني بأكملها وألعاب الملاهي. في نهاية المطاف، تصبح الكرة كبيرة بما يكفي لابتلاع كوك الأرض، وتصل إلى الفضاء في النهاية، ملتقطة الكواكب والنجوم.
هناك نوع من الرضا الغريب ينشأ مع التراكم الذي يحدث في هذه اللعبة الجميلة، لأن عقولنا – خاصة عقول الشغوفين بالعلوم – مبنية على المراكمة. وهذا شيء عرفه مصممو ألعاب الفيديو منذ البداية: فنظام النقاط للعبة *Space Invaders* تولد منه نظام المستويات في لعبة *Pac-Man*، والذي تولد منه النظام العالمي في لعبة *Super Mario Bros*، والذي تَولَّدت منه الأنظمة الحالية الخاصة بالشارات، ولوائح المتصدرين، والمستويات المخفية، والأسلحة القابلة للاستخدام في أوقات محددة. كما أن هناك أنظمة تسجيل فوقية مثل نظام Gamerscore على الإكس بوكس، والذي يراكم الإنجازات التي حققتها في جميع الألعاب التي لعبتها على هذا الجهاز.
تستند جميع هذه الأنظمة إلى فكرة الأهداف الصغيرة: أكمل هذه المهمة، أو أنهِ هذا المستوى، أو خض هذا التحدي. وكما ناقشنا في بداية هذا الكتاب، فإن عقل مهووسي الحاسوب يهوى السيطرة على جزء صغير

محدد، ومعرفة كل شيء يمكن معرفته عنه. وهذا يدفع أطفالي إلى الجنون عندما نلعب لعبة فيديو معًا، حيث إنني لا أهدأ إلا بعد أن أجد كل كنز مخفي، وأجعل ١٠٠ ٪ من الشخصيات والأزياء متاحة. ولكن هذه هي متعة ألعاب الفيديو: إتقان الأهداف الصغيرة التي تمنحنا مكافآت صغيرة، إلى أن يجيء اليوم الذي نتغلب فيه على اللعبة كلها.

عندما نفكر في الأهداف الفرعية الشخصية مثل المهام المطلوبة في ألعاب الفيديو، يمكن أن تتغير طريقتنا في التفكير بشأنها ونعتبرها "متعة" بدلًا من "عمل". ففي نهاية المطاف، تعتبر ألعاب الفيديو نوعًا من العمل، ففيها يتعين عليك تعلم مهارات جديدة، والتفكير في حلول للمشكلات، والتنافس مع لاعبين آخرين. لكن بطريقة ما أنت لا تشعر أن هذا عمل، وذلك لوجود مكافآت ملموسة على طول الطريق، وترى بنفسك المشوار الذي قطعته.

بغض النظر عن شغفك كمهووس، سواء أكان جمع القصص الهزلية، أم لعبة الأدوار الارتجالية، أو مراقبة النجوم، فدائمًا يكون هناك شعور بالزخم والسيطرة. إن وضع أهدافك الصغيرة في هذا النموذج العقلي نفسه - سواء كان كسب النقاط أو جمع كرات الطاقة أو إكمال ١٠٠ في المائة من مهامك- يعتبر أحد أفضل الاختراقات العقلية التي يمكنني التوصية بها. إن رؤية أهدافك الصغيرة باعتبارها تحديات تبقيك متحمسًا.

ترى مصمّمة الألعاب "جين مجونيجال" أن الحياة نفسها نوع من أنواع ألعاب الفيديو. في حديثها الشهير على منصة تيد المعنون The Game That Can Give You 10 Extra Years of Life، تحدثت "مجونيجال" عن الطريقة التي استخدمت بها عقلية اللاعبة لعلاج نفسها من إصابة في الرأس. فبعد حدوث ارتجاج بالمخ سبب لها الغثيان، والصداع، والتشوش الذهني، كانت نصيحة طبيبها هو أن تترك مخها يرتاح: ممنوع القراءة أو الكتابة أو ألعاب الفيديو، وقد علقت على هذا مازحة بقولها: "بعبارة أخرى، ممنوع العيش".

لقد بدأت في الواقع تخطر لها أفكار انتحارية، وهو أمر شائع مع إصابات المخ المؤلمة. وبدأت الأفكار تنمو بتوسع وحدة أوصلتها في النهاية إلى لحظة غيرت مسار حياتها. وتعهدت لنفسها قائلة: "إما أن أقتل نفسي، أو أحول هذا إلى لعبة".

وهكذا اخترعت لعبة عقلية لنفسها سمَّتها "جين محاربة الارتجاج". كانت اللعبة نوعًا من الاختراق العقلي؛ حيث إنها كانت تمنح نفسها نقاطًا كلما تجنبت "الأشرار" الذين يتسببون في ظهور أعراض الألم لديها (الأضواء الساطعة والأماكن المزدحمة)، ومزيد من النقاط لجمع كرات القوة التي تساعدها على الشفاء (الخروج من الفراش والتنزه). وذكرت أنها في غضون بضعة أيام، بدأ ضباب الاكتئاب والقلق ينقشع عنها. وبرغم أن الأعراض المعرفية والصداع استغرقت عامًا آخر للشفاء، فإن اللعبة أعطتها القدرة

على التركيز على أهداف صغيرة ساعدتها في النهاية على تحقيق أهدافها الكبيرة.

لم تكن هذه التجربة هي أساس محادثة تيد فحسب، بل كانت أيضًا محور كتابها الذي تصدر قائمة الكتب الأكثر مبيعًا بصحيفة نيويورك تايمز: *Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*. في هذا الكتاب، ترى أن العديد من مشكلات العالم الكبرى – بدءًا بسمنة الأطفال ووصولًا إلى الاحتباس الحراري – يمكن حلها من خلال التعامل معها كألعاب فيديو، وذلك بتحقيق أهداف وإنجازات صغيرة يمكن أن تؤدي مع مرور الوقت إلى انتصارات ملحمية.

على مدار هذا الكتاب، مارسنا التمارين باعتبارها ألعابًا وحيلًا ذهنية، وذلك لأنه يلزم وجود عنصر اللعب للسيطرة على العقل: علينا أن ننمي مهارات غير مألوفة في عالم افتراضي، مقتربين تدريجيًّا من أهدافنا طويلة المدى مع التركيز على إنهاء المستوى الحالي. الآن، بينما ننتقل معًا من داخل عقولنا إلى العالم الخارجي، يمكنك تعيين مراحل لوضع وتحقيق أهداف فرعية محددة، ستبقيك متحمسًا حتى تتمكن في النهاية من الوصول للمستوى النهائي، ناظرًا بارتياح إلى اللعبة وهي تنتهي.

لعبة عقلية

أشعة الليزر

كل يوم، بعد ممارسة لعبة التركيز، دوّن حلقاتك التكرارية الإيجابية، ثم خصص ستين ثانية لإجراء محاكاة عقلية لهدف واحد فقط. ثم ضع هدفًا فرعيًّا مركزًا كأشعة الليزر ينقلك خطوة نحو هذا الهدف، واسأل نفسك: "ما الخطوة الصغيرة التالية؟".

اكتبها وأشر إلى كل هدف فرعي تنتهي منه في جزء التمارين الواقع في نهاية الكتاب.

الأرجوحة

تخيَّل أنك تدفع طفلًا على أرجوحة. إذا كنت ترغب في جعل الطفل يتأرجح إلى أعلى، فمتى ستدفعه؟

إنك تحصل على أقصى قدر من الارتفاع إذا دفعت الطفل إلى الخلف بعد عودته إليك. فإذا حاولت الدفع للأمام بينما يكون الطفل مندفعًا باتجاهك،

فإن طاقتك ستضيع هباءً، بل إنك ستبطئ من سرعة التأرجح، وربما تكسر إصبعك.

لكن هذه فكرة غريبة. إنه القدر نفسه من القوة، ولكن عند استخدامه في مرحلة معينة من دورة التأرجح، يندفع الطفل لأعلى، وفي مرحلة أخرى يبطئ الطفل ويعود به للأسفل. الأرجوحة - مثلها مثل البندول - بها فواصل طبيعية، أو إيقاع معين. دفع الأرجوحة في الوقت المتوافق مع هذا الإيقاع سيجعلها ترتفع. بعبارة أخرى، عندما تحدث الدفعات الصغيرة في التوقيت المناسب يمكن أن يكون لها تأثيرات كبيرة.

في الفيزياء، يطلق على هذا اسم **الرنين**، أي ميل الأشياء الطبيعي للاهتزاز بالتزامن مع بعض القوى الخارجية. هذا المفهوم موجود في الطبيعة. كما أن أشياء مثل آلة الأرغن ذات الأنابيب، وبلورات الكوارتز، وعصا الليزر تعمل وفقًا لمبدأ الرنين. اجذب وترًا في الجيتار، وستسمع اهتزازات مختلفة من هيكل الجيتار المصنوع بدقة، وهذا هو السبب في أن صوته يبدو أكثر جمالًا بكثير من صوت جذب شريط مطاطي مشدود على صندوق من الورق المقوى.

الرنين الصوتي يتمحور حول كيفية تحطيم كأس من الكريستال بواسطة صوت يتم تشغيله على التردد الصحيح: ستهتز جزيئات الزجاج بالتزامن مع الموجات الصوتية إلى أن ينكسر الزجاج في نهاية المطاف. وهناك أيضًا رنين المد والجزر، كما هي الحال في خليج فاندي؛ حيث يضاعف الجرف القاري من قوة الرنين الطبيعي للمحيط، ما يتسبب في أعلى مد وجزر في العالم. وهناك رنين مداري، حيث يمارس جرمان يدوران تأثيرًا جاذبيًّا دوريًّا على بعضهما بعضًا، مثل ما يحدث بين الأرض والزهرة.

إن الرنين منتشر إلى حد كبير، حتى إن "نيكولا تيسلا" كتب يقول ذات مرة: "إذا أردت الكشف عن أسرار الكون، ففكر في الطاقة والتردد والاهتزاز"، وهو ما يعيدنا إلى فكرة الأهداف الصغيرة القابلة للتكرار: عندما تحدث في التوقيت المناسب، يمكن أن يكون لها تأثير هائل.

لطالما كنت أعمل بجد، حتى في الأيام التي كنت أدخن فيها المخدرات. لم أكن أحد أولئك المنتشين النمطيين الذين يشاهدون الكارتون في أثناء تناول كعكات الجبن. أولا: الكعكات كانت محشوة بالشيكولاتة. ثانيًا: كنت أظن أن المخدرات تمنحني نوعًا من الإلهام الإبداعي، لحظات كشف مستمرة! لحظات تجعلني أكثر إبداعًا. لذلك كنت أعمل دائمًا، متتبعًا جميع الأفكار السخيفة التي تخطر لي وقتها.

وبرغم أن هذه الفترات ولّدت بعض الإلهام الحقيقي، فإنني أرى الآن أن جهدي كان ينقصه الترابط، فقد كنت أتحمس في يوم لعمل مشروع جديد خاص بوسائل التواصل الاجتماعي، وفي اليوم التالي يذهب كل حماسي لفكرة إطلاق خط جديد من القمصان التي تحمل اسمي. معظم المدمنين

لا يتمكنون من متابعة أي مشروع لنهايته، لكنني تخيلت أن تلك القواعد لا تنطبق عليَّ، لأنني تمكنت من إنجاز الكثير من الأشياء.

ومع ذلك، فإن إنجاز المهام ليس أمرًا مهمًّا بقدر أهمية إنجاز المهام الصحيحة. في كثير من الأوقات كنت أدفع عكس اتجاه الأرجوحة، دافعًا الطفل للخروج منها، أو أجد نفسي تحت مستوى الطفل فترتطم بي الأرجوحة. لقد شعرت بالحيرة وتساءلت: كيف أعمل بكل هذا الجهد، ولا أحقق سوى القليل من التقدم؟ من أهم مكاسب إقلاعي عن الكحوليات كان الصفاء الذي مكنني من رؤية الأهداف الصغيرة التي يمكن أن يكون لها أكبر الأثر على أهدافي الكبرى، وهذا يحدث في كل مجال من مجالات حياتي.

بدأ ذلك بوضع هدف يومي وهو البقاء دون كحول. قبل إقلاعي عنه، كنت أقضي وقتًا طويلًا في التفكير في الطريقة التي كنت سأنتشي بها والأوقات المناسبة لذلك. لم أكن أريد أن يلاحظني أي شخص، لذا كان عليَّ أن أخطط يومي للعثور على مكان مناسب، والتخلص من رائحة فمي، ومحاولة التصرف بشكل طبيعي بعد ذلك. كانت دورة تتكرر غالبًا عدة مرات في اليوم. كان هذا يستهلك كمية رهيبة من طاقتي العقلية.

ولكن هذا الهدف الصغير المتكرر والمتمثل في البقاء دون كحول حرر كل تلك الطاقة العقلية. كان الأمر كما لو كنت أسبح بينما هناك سلسلة حديدية بآخرها كتلة خرسانية تقيد خصري. ثم تمكنت من إزالة القفل والتحرر من هذا الثقل. وبعدها تمكنت من تركيز كل تلك الطاقة المكتشفة على حلقاتي التكرارية السلبية، وفككت الشفرات المعقدة، ثم أعدت برمجة عقلي لوضع وتحقيق أهداف بناءة وأكثر إيجابية.

كل يوم كنت أمارس فيه تمارين التركيز، وكل مرة كنت أكرر فيها الحلقات الإيجابية، كنت أدفع الأرجوحة لأعلى قليلًا. ومثل بندول رقاص، وجدت أن هذا النظام يعيد لك هذه الطاقة التي تبذلها، حاملًا أرجوحتك معه لأعلى وأعلى. فبدأت وضع أهداف واقعية، وتوسيع نشاطي التجاري، وشبكة علاقاتي، ورؤيتي لما يمكن تحقيقه. بمجرد العثور على تلك الدورة الطبيعية، ستتمكن من زيادة الطاقة تدريجيًّا لتعزيز تلك الدورات.

وبهذا الكتاب، واعتمادًا على نظام التعهيد الجماعي، يحدوني الأمل في أن تتمكن من البدء في دفع أرجوحتك لأعلى وأعلى. وهذا لا ينطبق عليك أنت وحسب، بل على آلاف وملايين مخترقي العقول في جميع أنحاء العالم. ولا أرى أن هناك هدفًا أسمى من تعلم كيفية تسخير العقل البشري.

تعزيز قوة إرادتك

دعنا نقل إنك وضعت هدفًا صغيرًا وهو المشي لمدة خمس دقائق في اليوم. ليس: سأذهب إلى صالة الألعاب الرياضية كل يوم حتى أتمكن من ارتداء أصغر مقاس من هذا الثوب، ولكن: سأوقف سيارتي بعيدًا عن ساحة ركن السيارات في العمل. ولأن هذا هدف مكثف، سيمكنك تحقيقه على أرض الواقع. بعد بضعة أسابيع من تحقيق هدفك، ستشعر بالإيجابية. وستبدأ تقول: ها أنا أسير بالفعل. ربما يتوجب عليك السير حول موقف السيارات مجددًا قبل العودة للمنزل. ثم تخبر صديقًا بتجربتك الصغيرة، وتبدآن في القيام بذلك معًا.

ثم تجد نفسك تفكر في كيفية تسجيل نزهاتك تلك، فتشتري سوارًا رياضيًّا لتتبع مجهودك، والآن تبدأ أنت وصديقك في مقارنة إنجازاتكما الرياضية. ربما تبدأ في تحديد أهداف يومية ومشاركتها عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

الآن تبدأ السير في نزهات أطول بعد الغداء، وسرعان ما تجد أن لديك المزيد من الطاقة، وأنك لم تعد تلهث كالسابق. وتدرك أن الوضع سيتحسن أكثر إذا توقفت عن التدخين، لذلك تشتري علبة من لاصقات النيكوتين وتبدأ شرب الكثير من الماء.

وبعد بضعة أسابيع، سيكون لديك المزيد من الطاقة، فتخصص المال الذي كنت تنفقه على السجائر للاشتراك في ناد رياضي. الآن أنت وصديقك تلتقيان قبل العمل، وتجدان أن التمرين في الصباح الباكر يساعدكما على إنجاز المزيد في العمل.

بعد بضعة أشهر أخرى من هذا، يموت رئيسك بأزمة قلبية بسبب أكل اللحوم. وبملاحظته للعمل الرائع الذي قمت به، يرقيك الرئيس الجديد بزيادة تبلغ ٢١ ٪ من راتبك. الآن أنت لا تشعر بتحسن وحسب، بل تجني المزيد من المال وتحظى بالمزيد من القوة.

تبدأ التفكير في طرق لتحسين أداء فريقك الصغير، فتبدأ تنفيذ بعض طرق اختراق العقل التي تعلمتها هنا. بعد ستة أشهر، يصبح فريقك الأعلى أداءً في الشركة، وتبدأ الإدارة العليا الانتباه لنشاطك.

في هذه المرحلة، تدرك أن هناك فرصة مذهلة في هذه السوق لا تراها شركتك. فتترك عملك وتبتكر تطبيقًا ينمو بسرعة ليصل إلى مائة مليون مستخدم. في غضون عام، تقدم شركة تكنولوجيا صينية عرضًا لشراء تطبيقك مقابل مائة مليون دولار، أو دولار عن كل مستخدم.

وبهذا المال، تنضم إلى مجموعة المستثمرين الذين يحاولون إيجاد حل جماعي للسلام في جميع أنحاء العالم. بتجنيدها آلافًا من أغنى الناس في العالم، تجمع هذه المجموعة تريليونات الدولارات، وفي النهاية يسود السلام كوكب الأرض.

وكما ترى، كانت نزهة الدقائق الخمس وقتًا مستغلًّا أفضل استغلال؛ وهذا ما يسميه المؤلف "تشارلز دويج" "عادة أساسية". في كثير من

الأحيان، يتسبب بناء عادة إيجابية واحدة – دائمًا في سلسلة من الأهداف المكثفة– في بدء تفاعل تسلسلي يحدث تغييرات إيجابية متتابعة. غالبًا ما ترى هذا يحدث مع مدمني الكحول المتعافين: في غضون عام واحد، لا تقتصر النتائج على التوقف عن شرب الكحول فحسب، بل تمتد لترك التدخين وإنقاص الوزن الزائد والتمتع بعلاقة حميمية أفضل بكثير. لا يحدث الأمر دائمًا بهذه الطريقة، ولكنه يحدث كثيرًا بما يكفي لملاحظته: إذ يمكن أن يكون لتغيير إيجابي واحد آثار متعاقبة على مدار حياتك.

في كتابهما قوة الإرادة[*]، يشير كل من "روي بوميستر" و"جون تيرني" إلى دراسات بحثية جديدة تُظهر أن قوة الإرادة هي نوع من أنواع الطاقة، مثل بطارية يمكن إعادة شحنها. ويحددان الطرق المختلفة التي يمكن بها تعزيز قوة الإرادة، مثل التمارين الرياضية، والنوم، والتركيز، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة القدرة على التحرك والتصرف. وبالمثل، تم تصميم الحيل الذهنية الواردة في هذا الكتاب لتعزيز طاقتك الذهنية، ما سيعزز من قوة إرادتك، وسيعزز بدوره من قدرتك على إحداث تغيير حقيقي في العالم. وبذلك سترتفع الأرجوحة لأعلى وأعلى.

أقصى حد ممكن

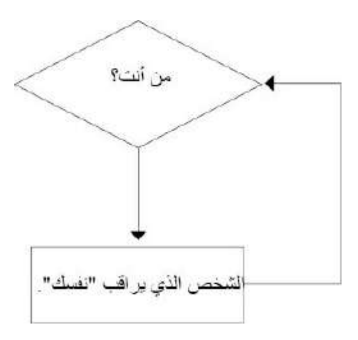
إليك سؤالًا أخيرًا لتفكر فيه: من أنت؟

بدأنا بإثبات أنك لست عقلك. لكن إذا لم تكن "أنت" هو عقلك، فمن "أنت"؟

التفكير العميق في هذا السؤال سيكشف عن حلقة تكرارية غريبة: إذا كنت "أنا" أراقب "نفسي"، فمن "أنا" هذا الذي يراقبني؟ لا يختلف هذا عن الحلقات اللانهائية المعروفة، مثل:

- النفق الطويل المليء بانعكاسات صورتك بينما تقف بين مرآتين.
- "حلقة الفيديو اللانهائية" التي تحدث عند توجيه كاميرا فيديو إلى شاشة تعرض بثًّا مباشرًا.
- صدى الصوت الذي يحدث عندما يتم تضخيم صوت يصدر من سماعة بواسطة مكبر صوت.
- الاختصارات المتكررة (مثل اختصار جنو لصاحبه ريتشارد ستالمان، والذي هو اختصار للعبارة: جنو ليس يونكس، ولكن ماذا يعني جنو نفسه؟).
- الكُسيريات، وهي الأشكال الهندسية المصنوعة من أنماط تكرّر نفسها على أي مقياس.
- الكثير من أعمال الفنان "موريتس كورنيليس إيشر".
- السؤال: ما الذي جاء أولًا: الدجاجة أم البيضة؟

من أنت؟ أنت الذي تراقب "نفسك". ولكن من هو أنت؟



هذا يدخلنا عالم الفلسفة، لكني أريد اتباع النهج الاستكشافي العلمي في معالجة هذا السؤال. تعامل مع السؤال مثل أي مبرمج. في نهاية المطاف، يعتبر التكرار (وحدات من التعليمات البرمجية التي يمكن أن تستدعي نفسها) فكرة أساسية للبرمجة: فمثلًا لحساب المتغيرات، نبتكر وظيفة يمكن أن تستدعي نفسها باستمرار، إلى أن يتم تحديد جميع المتغيرات. وكما يمزح أحد المبرمجين: "لفهم التكرار، فإنه على المرء أن يفهم التكرار أولًا".

العثور على "شخصك" الحقيقي يظهر لك حدود نماذجنا الحالية. وليست هناك إجابة منطقية "مرضية" عن هذا السؤال، لأن "شخصك" يبدو أنه دائمًا يقفز خطوة واحدة خارج عقلك الموضوعي. الخاصة بك حتى لو كنت عبقريًّا ذكيًّا ويمكنك تحمل ستة مستويات من التكرار داخل مخك، فإنك لا تزال بعيدًا عن حل المشكلة.

العثور على شخصك الكامن خلف "أنا الخاصة بك" هذه هو أكبر لغز في حياتك. والفضاء ليس هو أقصى حد ممكن، بل هذا هو أقصى حد ممكن، هذا التفسير الذي يخرج عن قدرات العقل. لقد كنا نطلق على هذه الحدود اللامتناهية "أنت"، لكن هذا محدود بمحدودية الكلمات. ولا يمكننا تسميته، لأن هذا يعيده إلى عالم العقل. وإذا حاولنا وصفه بالكلمات، فإننا لن نصف إلا أجزاء منه. ماذا الذي يكمن وراء العقل؟

هذا ما كنا نهدف إليه، وما يدور حوله الكتاب في الأساس. ومع تعلمك الطرق التي تمنع بها عقلك من إعاقتك، والتحكم فيه بدلًا من تركه يتحكم فيك، يتكشف لك شيء آخر، إن "شخصك" الذي يسيطر الآن على عقلك - هذا الكيان الغامض - هو من نسعى وراءه في النهاية. في أنحاء متفرقة من هذا الكتاب وضعت أدلة تشرح طبيعة هذه الحدود، إنها مخبأة في كل فصل. وإذا بحثت عنها بجد، ستجدها. وأعتقد أنه البحث الأكثر إرضاءً في الحياة.

والآن يا مخترق العقل المخلص قد وصلنا إلى الحلقة الأخيرة.

ملخص القراءة ++ ؛

اقرأ الكتاب ( ) ؛

} ماذا أيضَا {
انضم للمجتمع ( ) ؛
حسِّن البرنامج ( ) ؛
غيِّر العالمٍ ( ) ؛
آمل مخلصًا أن تساعدك تكنولوجيا اختراق العقل على تغيير عقلك إلى الأبد.

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

التمارين>

إن اختراق العقل مهارة، لكنه أيضًا نظام. وقد تم تصميم جزء التمارين لتضمين هذا النظام في حياتك وعقلك باستخدام أهداف يومية سهلة. استمتع بها! تعامل مع الحيل والألعاب العقلية بروح مرحة، واعتبرها ألعاب فيديو عقلية. وبذلك ستجد أن إتقانها مؤثر ومُرض، مثل تعلم المبارزة.

بداية، اليوم الأول هو الجزء الأصعب، ولكن بمجرد تحقيق هذا الهدف، ستصعد مستوى بعد مستوى مع تحقيقك إنجازًا إثر إنجاز. حافظ على تركيز طاقتك على هدف اليوم الصغير، ولا تقلق إذا فاتك يومًا بين كل حين وآخر، وعُد إلى البرنامج مباشرةً. اخترق بقوة وازدهر.

احصل على التطبيق! يمكنك تحميله مجانًا على:
www.mindhacki.ng

اليوم ١: قبول التحدي

اكتب "مرحبًا أيها العالم"!، ثم حدد وقتًا ومكانًا معينين لممارسة اختراق العقل كل يوم، واحتفظ بالكتاب في هذا المكان كتذكير مرئي.

التاريخ	"مرحبًا أيها العالم"!	وقت التدريب اليومي	مكان التدريب اليومي

اليوم ٢: فيمَ كان يفكر عقلي منذ لحظة؟

ابدأ في بناء وعيك بعقلك بأن تسأل نفسك، لأكبر عدد ممكن من المرات: " فيمَ كان يفكر عقلي منذ لحظة؟". تتبع عدد المرات التي تتذكر فيها "تفقُّد" حالة عقلك لهذا اليوم.

التاريخ	عدد مرات التفقد	ملاحظات

اليوم ٣: سنجاب!

لبقية اليوم، حاول أن تعي متى يشرد انتباهك بعيدًا عن المهمة التي تقوم بها، وما سبب المشتتات الرقمية أو البشرية. حاول أن تدرك شعور "انقطاع التدفق" الذي ينتابك عندما تفقد تركيزك. تتبع عدد الإلهاءات التي ستلاحظها، واكتب مجموع درجاتك.

التاريخ	إيجابي	سلبي	الدرجة
ملاحظات			

اليوم ٤: استثمار الساعة الواحدة

خصص ساعة واحدة لمسح الإلهاءات الرقمية غير الضرورية أو إيقافها، بما في ذلك:

الرسائل الفورية والرسائل النصية والإخطارات والتنبيهات ومواقع الإنترنت المهدِرة للوقت ورسائل البريد الإلكتروني غير الضرورية. احسب عدد الإلهاءات الرقمية التي تخلصت منها، واكتب مجموع درجاتك بالأسفل.

نقطة إضافية: ضع علامة في خانة النقطة الإضافية إذا قمت بتعيين موعد متكرر في تقويمك لمراجعة بقية الإلهاءات والتخلص منها مرة شهريًّا.

التاريخ	الدرجة	نقطة إضافية

اليوم ٥: لعبة التركيز

اليوم يوم رائع؛ فهو اليوم الأول من تمرين التركيز الخاص بك. أعد نفسك، ودعنا نبدأ.

- اختر وقتًا ومكانًا ثابتين لممارسة لعبة التركيز الخاصة بك (الصباح أفضل وقت، قبل بداية روتينك اليومي).
- حدد مكافأة ثابتة عند الانتهاء (عصيرًا، أو حمامًا منعشًا، أو فترة من النوم).
- ابحث عن مكان مريح وهادئ وخالٍ من الإلهاءات.
- اجلس مع وضع ساقيك بشكل متقاطع أو بحيث تكون قدماك على الأرض. إذا وجدت نفسك تشعر بالنعاس، فانهض واقفًا.
- أغلق عينيك وركّز على أنفاسك.
- اجعل كل جزء من أجزاء جسدك يسترخي، بدءًا بأعلى رأسك، ومرورًا بجبهتك، وعينيك، وخديك، وفمك، وفكّك، وحتى أخمص قدميك، ثم عد لأعلى مرة أخرى. يجب ألا يستغرق ذلك أكثر من دقيقتين أو ثلاث دقائق.

- أخبر عقلك بما ستفعله. على سبيل المثال: خلال العشرين دقيقة القادمة، سأركز على تنفسي، بحيث أتمكن من تنمية قدرتي الخارقة على التركيز.
- ركز الآن على تنفسك من فتحتي الأنف.
- عندما تجد نفسك تتبع عقلك ("مستغرقًا في الفيلم")، قم ببساطة بإعادة توجيه عقلك إلى عملية التنفس. سجل نقطة لملاحظتك هذه، وعد بهدوء إلى عملية التنفس.
- سجل النقاط على أصابعك أو في رأسك.
- يمكنك ضبط المؤقت أو المنبه لمدة عشرين دقيقة، على الرغم من أنه بحلول انقضاء العشرين دقيقة ستشعر بذلك.

دوّن النتيجة النهائية، وضع علامة في خانة الجائزة للحصول على جائزتك.

التاريخ	الدرجة	المكافأة
ملاحظات		

مستوى أعلى! تُظهر الأبحاث أن احتمال نجاحك يزداد بدرجة أكبر بكثير إذا سجّلت تقدمك لمدة خمسة أيام متتالية. تهانينا!

اليوم ٦: لعبة التركيز

اتبع إرشادات اليوم السابق حتى تعتاد ممارستها. تأكد من تعزيز نفسك بمكافأة ما بعد التركيز، وأشّر على الخانة. حافظ على ثبات مكافأتك.



التاريخ	الدرجة	المكافأة
ملاحظات		

اليوم ٧: لعبة التركيز + حدد الحلقة التكرارية

اليوم، بالإضافة إلى ممارسة تمرين التركيز، اقضِ اليوم في محاولة "التقاط" حلقاتك الذهنية السلبية فور حدوثها. راقب مؤشرات "الألم" في عقلك، والتي تعتبر علامة جيدة على عمليات التفكير التي تحتاج إلى تصحيحها.

قم بتصحيح كل حلقة تكرارية سلبية، متتبعًا المشكلة الجذرية، وذلك باستخدام واحدة من هذه التقنيات الثلاث:

- **الأسباب الخمسة:** اسأل خمسة أسئلة تبدأ بلماذا؟
- **أسوأ سيناريو محتمل:** ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟
- **منظور الشخص الثالث:** ماذا ستقول إذا سمعت هذا الكلام من شخص آخر؟

التاريخ	الدرجة	المكافأة
ملاحظات		

المشاعر	الأفكار	التصرفات

اليوم ٨: لعبة التركيز + تحديد الحلقة التكرارية

اتبع تعليمات اليوم السابق، وتأكد من منح نفسك المكافأة المقررة.

التاريخ	الدرجة	المكافأة
ملاحظات		

المشكلة الأساسية	الحلقة التكرارية الثلاثية

اليوم ٩: لعبة التركيز + تحديد الحلقة التكرارية

مجددًا، اتبع تعليمات اليوم السابق، لا تنسَ المكافأة!

التاريخ	الدرجة	المكافأة

ملاحظات

المشكلة الأساسية	الحلقة التكرارية الثلاثية

اليوم ١٠: لعبة التركيز + الكلمات الخمس

اليوم، مارس لعبة التركيز كالمعتاد. ثم اكتب كلمة واحدة مقابل كل لعبة (من الأفضل إتمام اللعبة عوضًا عن التفكير في إتقانها تمامًا. يمكنك إضافة المزيد لاحقًا).

- **اشعر**: رقاقة المزاج.
- **افعل**: ميراث الخمسين مليون دولار.
- **امتلك**: عفريت المصباح.
- **أعط**: إسهاماتك في التطور.
- **كن**: الخطبة الجنائزية.

التاريخ	الدرجة	المكافأة

ملاحظات

اللعبة	كلمتك المختارة
اشعر	
افعل	
امتلك	
أعط	
كن	

اليوم ١١: لعبة التركيز + اكتب الآن

...

بعد الانتهاء من لعبة التركيز اليومية، دوِّن جميع حلقاتك التكرارية الإيجابية في دفتر ملاحظات أو على جهازك الرقمي.

التاريخ	الدرجة	المكافأة
ملاحظات		

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية
اشعر	
افعل	
امتلك	
أعط	
كن	

اليوم ١٢: لعبة التركيز + اكتب الان

اتبع تعليمات اليوم السابق، ولا تنسَ المكافأة.

التاريخ	الدرجة	المكافأة
ملاحظات		

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية
اشعر	
افعل	
امتلك	
أعط	
كن	

اليوم ١٣: لعبة التركيز + اكتب الان

اليوم مناسب تمامًا لإعادة قراءة تعليمات لعبة التركيز، لا تنسَ المكافأة!

التاريخ	الدرجة	المكافأة
ملاحظات		

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية
اشعر	
افعل	
امتلك	
أعط	
كن	

اليوم ١٤: لعبة التركيز + اكتب الان

لعبة التركيز، يليها تمرين الكتابة، تليه المكافأة.

التاريخ	الدرجة	المكافأة
ملاحظات		

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية
اشعر	
افعل	
امتلك	
أعط	
كن	

اليوم ١٥: لعبة التركيز +

اكتب الان + تذكير عقلك

اليوم، مارس لعبة التركيز، يليها تمرين الكتابة، تليه المكافأة. ثم قم بإعداد نظام للتذكير، على غرار الأفكار الواردة في القسم ٣-٢، والذي يذكرك مرارًا وتكرارًا بإحدى حلقاتك الإيجابية:

- **التذكير المتكرر:** شيك العشرة ملايين دولار.
- **تتبع التكرار:** لا تقطع التسلسل.
- **التحدث إلى نفسك:** الابتسام في أثناء الاستحمام.

التاريخ	الدرجة	المكافأة
ملاحظات		

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية
اشعر	
افعل	
امتلك	
أعط	
كن	

نظام التذكير

اليوم ١٦: لعبة التركيز + اكتب الان + المحاكاة

بعد الانتهاء من ممارسة تمرين التركيز اليومي وتدوين حلقاتك التكرارية الإيجابية، خَصِّص ستين ثانية لإجراء محاكاة عقلية لإحدى هذه الحلقات، باستخدام أحد الأساليب المذكورة هنا:

- هلَّا بدأنا لعبة: قم بمحاكاة الخطوات المتضمنة لتحقيق هدفك.

- تخّيل الصعاب وتعامل: قم بمحاكاة صعوبات محددة وكيفية التغلب عليها.
- المحاكاة الذاتية: قم بمحاكاة تنظر فيها لنفسك من منظور الشخص الآخر.

سجل نقطة إضافية عند استكمال محاكاة الدقيقة الواحدة

التاري خ	الدرج ة	جائزة المحاكاة	المكافأ ة
ملاحظات			

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية
اشعر	
افعل	
امتلك	
أعط	
كن	

اليوم ١٧: لعبة التركيز + اكتب الان + المحاكاة

مارس لعبة التركيز، وتمرين الكتابة، وأحد تمارين المحاكاة، وامنح نفسك مكافأة متسقة. يجب ألا تستغرق هذه العملية بأكلمها أكثر من نصف ساعة.

التاري خ	الدرج ة	جائزة المحاكاة	المكافأ ة
ملاحظات			

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية
اشعر	
افعل	
امتلك	
أعط	

كن	

اليوم ١٨: لعبة التركيز + اكتب الان + المحاكاة

مارس لعبة التركيز، ثم تمرين الكتابة، ثم أحد تمارين المحاكاة، ولا تنسَ المكافأة.

التاري خ	الدرج ة	جائزة المحاكاة	المكافأ ة
ملاحظات			

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية
اشعر	
افعل	
امتلك	
أعط	
كن	

اليوم ١٩: لعبة التركيز + اكتب الان + المحاكاة + مشاركة الحلم

أنهِ تمارين التركيز/الكتابة/المحاكاة كالمعتاد. اليوم، قم كذلك بمشاركة إحدى حلقاتك الإيجابية مع شخص آخر: صديق أو قريب أو أي شخص آخر موثوق به. كن شجاعًا! تظهر الأبحاث أن مشاركة أهدافك مع شخص آخر تزيد من احتمالية تحقيقك إياها.

التاري خ	الدرج ة	جائزة المحاكاة	المكافأ ة
ملاحظات			

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية

اشعر	
افعل	
امتلك	
اعط	
كن	

اسم الشخص

اليوم ٢٠: لعبة التركيز + اكتب الان + المحاكاة + أشعة الليزر

بعد عمليات التركيز / الكتابة / المحاكاة، يجب عليك الآن كتابة هدف فرعي واحد ينقلك خطوة نحو الأهداف التي وضعتها في تمرين المحاكاة، واسأل نفسك: ما الخطوة الصغيرة التالية لتحقيق هذا الهدف؟ استخدم معيار الليزر، ودوّن هذا الهدف الفرعي.

التاريخ	الدرجة	جائزة المحاكاة	المكافأة
ملاحظات			

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية	هدف فرعي (واحد)
اشعر		
افعل		
امتلك		
أعط		
كن		

اليوم ٢١: لعبة التركيز + اكتب الان + المحاكاة + أشعة الليزر

كرر التعليمات الخاصة باليوم السابق، مؤشرًا على هدف الأمس الفرعي إذا حققته بالفعل. إذا لم تكن حققته بعد، ففكر في جعل هدفك الفردي أكثر بساطة (شيئًا يمكنك إنجازه اليوم)، أو انتقل إلى هدف مختلف.

التاريخ	الدرجة	جائزة المحاكاة	المكافأة
ملاحظات			

الهدف الإيجابي	الحلقة التكرارية الإيجابية	هدف فرعي (واحد)
اشعر		
افعل		
امتلك		
أعط		
كن		

تهانينا! لقد ابتكرت عملية لاختراق عقلك سيمكنك استخدامها لما تبقى من عمرك. لقد تعلمت أن **تحلل** عقلك من خلال ألعاب التركيز، وأن **تتخيل** وجود إمكانات جديدة من خلال الكتابة والمحاكاة، وأن **تعيد برمجة** عقلك – وحياتك– من خلال البحث عن الخطوة التالية والتعامل معها.

استمر في ممارسة هذه التمارين الأساسية بدءًا من اليوم ٢١: التركيز والكتابة والمحاكاة والفعل. مع خطة الواحد والعشرين يومًا هذه، ستكون قد أتممت المرحلة الأولى. ومن الآن فصاعدا، ستوفر الحياة نفسها التحديات لك. يمكنك الوصول للمستوى النهائي بكل سهولة، ناظرًا بارتياح إلى اللعبة وهي تنتهي.

انتقل إلى المستوى الأعلى!

دليل مرجعي سريع

الوعي

- **الفيلم الدائر في العقل.** الوعي بأنك "أنت" تشاهد "فيلمًا" يُدعى عقلك.
- **وضع المستخدم المتميز.** تخيل نفسك تسجل دخولك حسابًا أقوى صلاحية يتيح لك الوصول إلى عقلك والتحكم فيه.
- **التفكير في التفكير.** التفكير في عملية تفكيرك نفسها.

التركيز

- **مكافأة الوعي.** مكافأة داخلية صغيرة مقابل الوعي بما يفعله عقلك. يمكن استخدامها كنقاط التوعية في تمارين التركيز، ولتعزيز الوعي التام في ممارسة المهام اليومية.
- **سنجاب!** إدراك الإلهاءات، خاصة الإلهاءات الرقمية، التي تشتت تركيزك (الرسائل النصية، رسائل الدردشة، إلخ).
- **الفلترة العقلية.** الحد من "الفوضى العقلية" المترتبة على المهام غير المكتملة عبر التخلص من الإلهاءات.
- **لعبة التركيز.** استرخاء الجسم التدريجي، ثم التركيز على التنفس من فتحتي الأنف. نقاط + نقطة إضافية عندما تلاحظ أن عقلك يشرد.
- **منطقة الجبهة**. بدلًا من التركيز على فتحتي الأنف، ركِّز على النقطة الواقعة بين الحاجبين.
- **الكائنات الفضائية**. تخيل كل فكرة بمثابة كائن فضائي. ركِّز على أنفاسك ولكن حافظ على يقظتك بحيث لا يستطيع أي غازي فضائي معادٍ اختراق درعك. كلما رأيت فكرة تتشكل، قل في عقلك: *فكرة*، ما يمكِّنك من تدميرها قبل أن تغزوك.
- **منطقة الصدر**. بدلًا من التركيز على فتحتي الأنف، ركِّز على النقطة الواقعة بين الثديين.
- **الأنفاس الثمينة.** بدلًا من التركيز على فتحتي الأنف، ركز على الهواء نفسه مع كل شهيق وزفير. تخيل أنك تتنفس الأكسجين النقي، أو تشم رائحة لذيذة، أو تستنشق إكسير الشفاء.
- **أنغام الموسيقى.** مارس لعبة التركيز الأساسية، ولكن بينما تزفر الهواء، حاول "الشعور" بأنك تغوص في حمام فقاعات دافئ، مسترخيًا على إيقاع

الموسيقى الجذاب.
- **الابتسامة**. مارس أي شكل يروقك من اللعبة أعلاه، لكن مع الابتسام في أثناء القيام بذلك.

المعالجة وتصحيح الأخطاء

- **الأسباب الخمسة.** طرح خمسة أسئلة تبدأ بـ "لماذا؟"، إلى أن تصل إلى جذر (أو جذور) مشكلات التفكير لديك.
- **أسوأ سيناريو ممكن.** أن تسأل: "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟".
- **منظور الشخص الاخر.** السؤال: "إذا كانت هذه المشكلة تخص شخصًا آخر، فماذا سأقول لهذا الشخص؟".
- **المستشارون غير المرئيين.** تخيَّل شخصيات تاريخية عظيمة تقدم المشورة بشأن مشكلتك.
- **الحلقة التكرارية الثلاثية.** الحلقة التكرارية الثلاثية الخاصة بالمشاعر والأفكار والتصرفات، أو تحديد العاطفة التي تسبق الفكرة التي تسبق الفعل.

التخيُّل

- **إعادة برمجة حلقة تكرارية ثلاثية.** التخلص من إحدى الحلقات التكرارية الثلاثية وتخيل حلقة جديدة تحل محل القديمة.
- **مجال تشويه الواقع.** تخيل حقيقة معينة وقد تم تغييرها بالفعل ("تظاهر بالتغيير إلى أن تحدثه فعلًا").
- **أفضل مستقبل محتمل.** تخيل ما تريده من الحياة (وليس ما لا تريده).

الحلقات التكرارية الإيجابية

- **رقاقة المزاج**. إذا كان بإمكانك زرع رقاقة للمشاعر في مخك، فما الشعور التي ستختار أن تشعر به؟
- **ميراث الخمسين مليون دولار.** إذا ورثت مبلغًا كبيرًا فجأة، فما الخبرة التي ستدفع المال للحصول عليها؟
- **جني المصباح.** إذا ظهر لك عفريت المصباح، فماذا ستطلب؟
- **إسهاماتك في التطور.** ما الشيء الوحيد الذي تود أن تسهم به في العالم؟

- **الخطبة الجنائزية**. ما الشيء الوحيد الذي تود أن يقوله الناس عنك عندما تموت؟

التكرار

- **شيك العشرة ملايين دولار.** تدوين الحلقات التكرارية الإيجابية في مكان تراه بانتظام.
- **لا تقطع التسلسل.** حفظ وتسجيل "سلسلة" يومية من العادات الإيجابية.
- **الابتسام في أثناء الاستحمام.** تكرار حلقاتك الإيجابية في أثناء التوقف، في أثناء الابتسام أو الشعور الجيد.

المحاكاة

- **هلّا بدأنا لعبة.** تخيل عملية الوصول إلى هدفك خطوة بخطوة (وليس الحالة النهائية فقط).
- **تخيل الصعاب وتعامل**. تخيل استجابتك في اللحظات الصعبة، في طريقك إلى تحقيق هدفك.
- **المحاكاة الذاتية.** رؤية نفسك تحقق هدفك، ولكن من منظور شخص آخر.

التعاون

- **مشاركة الحلم.** مشاركة حلقاتك وأهدافك الإيجابية مع الآخرين.

الفعل

- **أشعة الليزر.** اختيار أهداف فرعية محدودة، وقابلة للتحقق، ومحددة، ومقيمة، وقابلة للتكرار.

شكر وتقدير

قائمة المساهمين في الكتاب

إلى وكيلتي الرائعة

كاثي هيمينج

إلى محرري الرائع

جيرمي روبي شتراوس

إلى ناشرتي الرائعة

جين بيرجستروم

إلى عائلتي الرائعة

جيد هارجريف

أيزاك هارجريف

لوك هارجريف

جون هارجريف

بات هارجريف

باتريك هارجريف

كيري هارجريف

مارجريت توماسون

باتي فونيك

إلى أصدقائي الرائعين

بوب كارمايكل

جاي كورنيليوس

جان ايجان

كريس جورجيس

جودي هايتس

مايك هوبان

هيذر كيلي

جينيفيف مارتينو

كريستي رامزي

جوان رومان

ديريك ساندستروم

شيري ساندستروم

جاي ستيفنز

إلى منسقة الدعاية

فيونا ميرولو

إلى المحللة الإحصائية
كيرستين ألين
إلى استشاري اللعبة
ايفان كارنوباكيس
إلى مستشاري السري
جو فيتالي
إلى المنتجين الرائعين
آكاشا آرتشر
نينا كوردس
روبرت ايتلين
نانسي تونك
إلى القراء
توم آلان
بيت بيللو
بريان كارتر
جيم كوليسون
جيه. في كرام الثالث
ديف كودا
فيكي ديفيس
جيوفاني دينستمان
كالن ديجز
أنطونيا دودج
روجر دولي
جون لي دوماس
ناثان ايرل
أندرو فيربى
جايسون جاوتشي
إميلي هاركينز
ريان هوك
فلاد ايونيسكو
سبتمبر لويس
كوربن لينكس
ديفيد لونج
هنري مانامبينج
مارتن ماكجوفرن
فيل مكينى

داودي مجابي
راجيف ناثان
جيك نوروكى
مايكل نيلي
ثوم أوبارسكي
بن أورنشتاين
بريسكوت بيريز فوكس
ويندي ريس
كاليب ريتشاردز
نهر جوشوا
جينا رودريجيز
جيم سيمكو
جيف سميث
جون سونميز
روبين ستراتون – بركسيل
بريت تيربسترا
مايك فاردي
جوستين فيررينيا
ماري وارنر
جون واتسون
جون ويلدون
باتريك ويلر
جويل مارك ويت

إلى فريق دعم الجودة

سكوت آدامز
سوزان بلاكمور
ألين داوني
شيل كابان
سامي بيسه
ريتشارد ستولمن
براد ستون

كما أتوجه بالشكر لآلاف القراء الذين قرأوا نسخ الكتاب الأولية، وقدموا ملاحظاتهم القيمة، والمستمرين في جعل الكتاب في أفضل حال ممكن للجميع. انضم إلى قائمتنا البريدية الإلكترونية على: www.mindhacki.ng.



ملاحظات

ما اختراق العقل؟

Steve Jobs

Free as in Freedom Richard Stallman s Crusade for Free Software

W3Techs

Netcraft

W3Schools

The 4 Hour Body An Uncommon Guide to Rapid Fat Loss Incredible Sex and Becoming Superhuman

Drive The Surprising Truth About What Motivates Us

The Nerdist Way How to Reach the Next Level in Real Life

Wired

.1 S. Spera، E. Buhrfeind، and J. W. Pennebaker، "Expressive Writing and Coping with Job Loss،" *Academy of Management Journal* 37، No. 3 (1994): 722–33. وشكرًا لكتاب "ريتشارد وايزمان" *59 Seconds: Change Your Life in Under a Minute* (New York: Anchor، 2010 على هذا الاكتشاف.

١-١ أنت لست عقلك

.6 Susan Blackmore، *Consciousness: An Introduction* (London: Routledge، 2010). ألَّفت بلاكمور هذا الكتاب عن وعي حرفيًّا، وتمارينها هي مصدر إلهام للحيل الذهنية الواردة في هذا الكتاب. إن الغرض من تمارين بلاكمور هو إظهار الطبيعة المخادعة للعقل، وأنا أوصي بكتابها بشدة لجميع مخترقي العقول المتقدمين.

Guardian

Les Prix Nobel The Nobel Prizes 1994

A Beautiful Mind A Biography of John Forbes Nash Jr Winner of the Nobel Prize in Economics 1994

Notices of the American Mathematical Society

Frontiers in Human Neuroscience

New York Times

I Am a Strange Loop

۲-۱ عقلك لديه عقل خاص به

The Attention Economy Understanding the New Currency of Business

Journal of Experimental Psychology General

Journal of Experimental Psychology Human Perception and Performance

Crazy Busy Overstretched Overbooked and About to Snap Strategies for Handling Your Fast Paced Life

NPR

Wisdom 2 0 Ancient Secrets for the Creative and Constantly Connected

Centers for Disease Control and Prevention

British Psychological Society

١-٣ تنمية القدرة على التركيز

The Principles of Psychology

Annual Review of Psychology

New York Times

New Yorker

Psychologische Forschung

Steve Jobs

Cognitive Affective Behavioral Neuroscience

Trends in Cognitive Sciences

Psychosomatic Medicine

Journal of Marital and Family Therapy

Psychosomatic Medicine

The Power of Habit Why We Do What We Do in Life and Business

1. Daniel Ingram، *Mastering the Core Teachings of the Buddha* (London: Aeon Books، 2008). أنا مدين لإنجرام بالعديد من تنويعات التركيز المذكورة في هذا الفصل. كما أوصي بكتابه بشدة باعتباره دليلًا فنيًّا لأولئك الذين يتطلعون إلى الوصول إلى مستويات أعلى من التركيز.

٤.١ تصحيح الحلقات التكرارية العقلية

Eat Pray Love One Woman s Search for Everything Across Italy India and Indonesia

A History of Computing Technology

American Genesis A History of the American Genius for Invention

Wired

5. Sharron Ann Danis، "Rear Admiral Grace Murray Hopper،" Feb. 16، 1997، http://ei.cs.vt.edu/~history/Hopper.Danis.html. كما صاغ هوبر عبارة: "من الأسهل طلب المغفرة عن طلب الإذن" ، وهو شعار أي شاب طموح في بيئة يخشى خوض المخاطر.

Business and Economic History

CNN *Money*

The Feeling Good Handbook

Think and Grow Rich

١-٢ الأمر كله موجود في عقلك

NASA

The Nature of the Physical World

Folklore

International New York Times

The Hitchhiker s Guide to the Galaxy

New York *Times*

٢-٢ أفضل مستقبل محتمل لحياتك

Sparks of Genius The Thirteen Thinking Tools of the World s Most Creative People

Personality and Social Psychology Bulletin

Journal of Research in Personality

The Everything Store Jeff Bezos and the Age of Amazon

Ray Dalio، *Principles* (Westport، CT: Bridgewater Associates، 2011)، .6

14. جعل داليو هذا الكتاب الممتاز متاحًا عبر الإنترنت مجانًا على:

http://www.bwater.com/Uploads/FileManager/Principles/Bridgewater–
.Associates–Ray–Dalio–Principles.pdf

٢-٣ إنشاء حلقات تفكير إيجابية

Benjamin Franklin An American Life

The Autobiography of Benjamin Franklin

New York Times

Journal of Personality and Social Psychology

The Different Drum Community Making and Peace

٣-١ الكتابة

The Wizard of Menlo Park How Thomas Alva Edison Invented the Modern World

ScienceDaily

Imagine How Creativity Works

The Common Sense of Drinking

The E Myth Revisited Why Most Small Businesses Don t Work and What to Do About It

Agile Modeling

Green Tea Press

Green Tea Press

59 Seconds Change Your Life in Under a Minute

٣-٢ التكرار

Universal *Uclick*

The Dilbert Future Thriving on Business Stupidity in the 21st Century

How to Fail at

Everything and Still Win Big Kind of the Story of My Life

Scott Adams Blog

Lifehacker

Journal of Personality and Social Psychology
Seconds Change Your Life in Under a 59 Minute

Cognition and Emotion

Minding the Body Mending the Mind

٣-٣ المحاكاة

Wikipedia

Dictionary of Scientific Biography

Century *Illustrated*

Popular Electricity Magazine

New York Times

The Fantastic Inventions of Nikola Tesla

Thomas Edison Life of an Electrifying Man

American Psychologist

Golf My Way

Wisdom
2 0

Motivation and Emotion in Social Contexts Jack Brehm s Influence on Contemporary Psychological Thought

59 Seconds

Journal of Personality and Social Psychology

Psychological Science

٣-٤ التعاون

Atlantic Monthly

Slashdot

All About Steve Jobs

Wired

7. .Jonah Lehrer، *Imagine: How Creativity Works*، 152

iWoz

Fire in the Valley The Making of the Personal Computer

Imagine *How Creativity Works*
Where Good Ideas Come From *The Natural History of Innovation*

Dominican University

٣-٥ الفعل

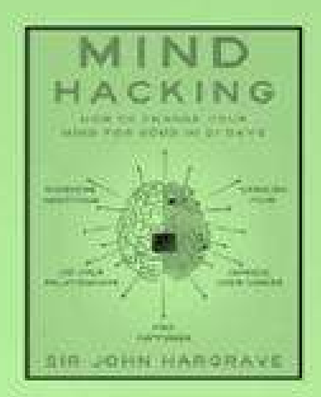
Enquire
Within upon Everything

World Wide Web *Consortium*

W3
World Wide Web *Consortium*

Willpower *Discovering the Greatest Human Strength*
59 Seconds

مساعدة ذاتية



انضم إلى حركة اختراق العقل.
هذا ما يقوله آلاف مخترقي العقول:

"صادق"
- PERSONALITYHACKER.COM

"مذهل!"
- أريل إم.

"مبتكر!"
- هيثر كيه.

"أصلي!"
- مارتن إم.

"محفز!"
- ستيف إف.

"محفز!"
- جينيفيف إم.

"مدهش!"
- جو في.

"ملهم!"
- بين إي.

"رائع!"
- راجيف إن.

"بناء!"
- باتي في.

"كاشف!"
- جيه في سي

"بديع!"
- جون دبليو.

"حاد البصيرة!"
- بات إتش.

"أساسي!"
- جيفيري إس.

"جذاب!"
- كونور دبليو.

"تثقيفي!"
- براندون بي.






ISBN 628-1072-10-216-6
6 281072 102166
282207268